

【季節の食材だより No.32】

冬の食材

たら

冬の鍋の食材として欠かせない「たら」。漢字で「鱈」と書くように、冬を代表する魚です。脂肪分が少なく、また加熱しても固くなりにくいいため、お年寄りや胃腸が弱い方でも安心して食べられる消化の良い魚です。

《栄養》

ビタミンD

カルシウムやリンの吸収を高めるといわれています。そのため骨や歯を丈夫にするのに役立ちます。

ビタミンB12

悪性貧血、動脈硬化の予防、腰痛や肩こりの緩和、また精神を安定させ集中力や記憶力を向上させる働きがあるといわれています。

《選び方》

切り身は、身に透明感があり、ピンクがかっているものが新鮮です。パックを傾けると、汁がたまっているものは時間がたっているので、避けましょう。



たらを使ったレシピ

「たらのキムチチーズ焼き」

1人分	178kcal	塩分	1.8g
ビタミンD	0.8μg	ビタミンB12	1.3μg

【作り方】

- ①長ねぎをあらみじん切りにし、キムチを食べやすい大きさに切ります。
- ②Aを合わせておきます。
- ③熱したフライパンにごま油を入れ、たらを中火で両面を3～5分ずつ焼きます。
- ④たらが焼けたら弱火にし、Aをフライパンに加えます。
- ⑤たらが崩れないようにフライパンを振って、Aをたら全体にからめます。
- ⑥火を止め、たらの上にとろけるチーズ、長ねぎを乗せ、フライパンに蓋をし、余熱で1～2分蒸します。
- ⑦とろけるチーズが溶けたら完成です。

★レシピのポイント★

カルシウムが多く含まれるチーズと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含むたらは、骨粗鬆症予防にぴったりな組み合わせです。

寒い冬に、キムチを使ったレシピで体を温めましょう。

栄養士 田中 舞子

【材料(2人分)】

・たら	2切れ	
・とろけるチーズ	1枚	
・長ねぎ	1/10本	
A {	・キムチ	60g
	・みりん	小さじ2
	・しょうゆ	小さじ1
	・オイスターソース	小さじ1
	・ごま油	大さじ1