

旬を食べる

健康市場

第 102 号

〒193 0942

八王子市栢田町 538-15

: 0426-61-6047

発行元：永生病院 栄養科

発行日：H18.1.1

責任者：栄養科 佐藤

たら



～冬の味覚、たらを「たら腹食べよう」～

たらは北海の魚の代表です。日本でみられる鱈の仲間は、まだら、すけとうだら、こまいです。一般的に“たら”と言うとまだらを指すことが多いようです。

たらは魚の中でも特に大食漢として知られています。魚ならば、自分の体長(1m前後)の2/3の大きさのものは折りたたむようにして胃袋に入れてしまいます。又100種類の魚介類が胃袋の中から出てきた例もあるほどです。

こんな“たら”の大食いぶりと大きなお腹から「たら腹食う」という言葉が生まれたのです。

<特徴>

たらの身はとても淡白な味で、魚特有の臭みもないのが特徴です。

栄養的には、脂質が100g当たり0.2gととても少なくなっており、パントテン酸とビタミンB12を含有しています。パントテン酸は免疫力強化やストレス対策に、ビタミンB12は貧血改善に役立ちます。

<調理方法>

鍋物などでさっぱり食べるのもよいですが、コクのあるホワイトソースを使用してグラタンやシチューなども美味しくいただけます。その他にも、ホイル焼、フライ、ムニエル、煮付けなど様々な調理方法で食してみてください。

<選び方>

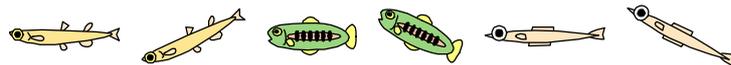
身にハリがあり、淡いピンク色のもの(身が白くて不透明、皮が白っぽくなっているものは新鮮ではありません)。

<保存方法>

生の切り身は鮮度が低下しやすいので、一切れずつラップで包んで冷蔵保存して下さい。

(甘塩だらなら約3日、辛塩なら一週間位保存可能です。)

栄養メモ



スケトウダラの卵巣を塩漬けにしたものが“たらこ”です。

ビタミンAやB群が豊富で老化防止に有効ですが、塩分が多いので食べ過ぎに注意しましょう。なるべくなら、生のたらこの方がおすすめです。

又、白子はマダラの精巣で、ビタミンDが多く含まれていますが、コレステロールが高いので食べ過ぎに注意しましょう。

試してみませんか

鱈ちり鍋 ~寒い夜にはやっぱり鍋~

材料 / 4人分

- ・生たら切り身 4切れ
- ・木綿豆腐 1丁
- ・だし昆布
- ・根三つ葉 1/2束
- ・大根 10cm大
- (たれ) 醤油 1/4カップ
- 柚の絞り汁又は酢 大さじ2
- あさつき 2本
- 塩 小さじ1
- 柚の皮 適量

作り方

昆布は5~6カップの水につけ30分以上おいてだしをとる。
たらはペーパータオルなどで水気を取り、3~4等分に切る。
豆腐は8等分、根三つ葉は5cmに切る。
大根は皮をむき、すりおろしてザルにあげ水気を軽くきる。
あさつきは小口に切り、柚の皮は細かく刻む。
湯呑みなどにたれの材料と出し汁1/4カップを入れる。
土鍋に残りの出し汁、昆布を入れ塩を加える。
土鍋の中央にたれの湯呑みを入れ、たら、豆腐、を並べ火が通ったら三つ葉を加え煮る。
たれにあさつき、柚に皮を加え大根おろしと一緒にいただきます。



こんな時は

風邪をひきやすい

「風邪」とは、病名ではありません。病原体の感染によって上気道(鼻腔、咽頭、口頭)が炎症を起こす様々な症状を総称したものです。

主な症状は、くしゃみ、鼻水、喉の痛み、発熱、寒気、筋肉痛、食欲不振、せきやたん等で、インフルエンザの場合は40 前後の発熱や筋肉痛も伴います。

< 食事対策 >

栄養・保温・安静が三大鉄則！！

風邪をひいている時はエネルギーを消耗しがちです。食欲がなくてもしっかり食べて十分なエネルギーを確保することが必要です。抵抗力や免疫力を高めるタンパク質やビタミンC、ビタミンB群、粘膜を保護するビタミンAの補給も大切です。水分補給も忘れずに。

発熱、寒気 水分とエネルギー補給

水分を十分に摂取しエネルギー源となるご飯や麺類などを摂ります。食欲がない時は、果物や甘い物などで補給すると良いでしょう。

鼻水、鼻づまり 発汗、殺菌作用のある食べ物を

汁物などの温かいものや、発汗促進、殺菌作用のあるねぎや生姜を食べて体を暖めます。鼻腔の粘膜を強化するビタミンAも有効です。

せき、のどの痛み 刺激物を避ける

酸味の強いもの、辛いもの、熱いものは喉を刺激して炎症を広げ、咳の原因になるので控えます。アイスクリームやゼリーなど、喉の通りやすいものでエネルギーを補給しましょう。

下痢、吐き気 消化の良い食べ物を

胃腸が弱ってる時は消化の良い穀物を中心にこまめに摂るようにし、味の濃い物は避けましょう。下痢気味の際は水分と共にナトリウムやカリウムが失われるので、お粥やスープなどでしっかり補給しましょう。