

No.69

今月の食材

～冬を代表する魚～

魚ニ雪ニ(たら)

脂肪が少なく
消化のよい白身魚

脂肪が少なく低エネルギーなので、
ダイエット中のたんぱく源として最適です。
カルシウムの吸収を助けるビタミンD、
動脈硬化を防ぐビタミンEなどが豊富です。
肝機能の改善に効果のあるグルタチオンや、
高血圧を予防するタウリンも含んでいます。

保存方法

薄く塩をして余分な水分を除き、
ラップで包んで冷蔵庫へ。
鮮度が落ちやすいので早めに食べる。



おいしい時期：12月～2月



身に透明感があり、淡いピンク色で
弾力があるものを選びましょう。

たらの竜田揚げ



調理時間：20分



エネルギー：205kcal  塩分：1.5g
(エネルギーと塩分は1人分での表記です)



材料（2人分）

生たら…3切れ
下味

- ・おろししょうが…1かけ分
 - ・醤油、酒…各大さじ1
 - ・粗挽き黒こしょう…少々
- 三つ葉（飾りとして）…1枝
塩、片栗粉、揚げ油…適量

- ①たらは皮をそぎ取り、目立つ骨を取って3つに切る。
全体にまんべんなく塩をふり、約5分おき、ペーパータオルで水気をふく。ポリ袋に入れ、下味の材料を加えてもみ込み7～8分おく。
- ②①の汁けをしっかりきり、片栗粉を薄くまぶす。
- ③揚げ油を中温（約170℃）に熱し、②を入れて時々返しながら揚げる。
こんがりとし色がうっすらと取ったら取り出し、油をきって器に盛り、三つ葉を散らして完成。