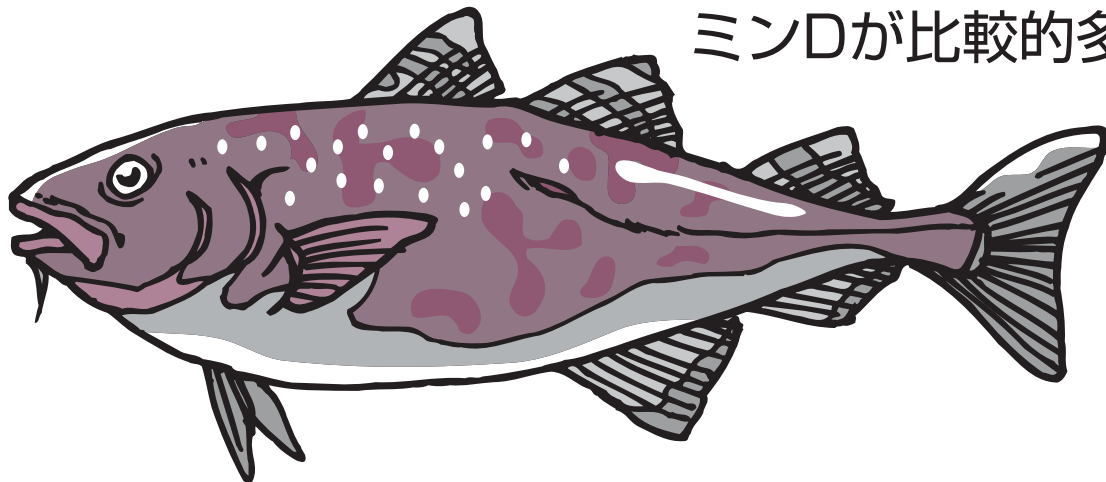


12月から旬『タラ』

タラは脂肪が少ない低カロリー食材です。また、旨味成分であるイノシン酸やグルタミン酸が豊富なためタラ特有のあっさりした美味しさがあります。

タラは和食にも洋食にもあう魚で焼・煮はもちろん干物や練り製品など幅広く使われます。加熱すると身はボロボロと崩れやすくなりますが身が固くならず、消化が良いという特徴があります。ただし、他の魚に比べ水分量が多いため鮮度の低下とイノシン酸の分解が早い食材です。切身では透明感があり、弾力があってぬめりのない新鮮なものを選ぶようにしましょう。

タラにはコレステロール値を下げる働きがあると言われるタウリンや老化予防・肝臓の機能を高める効果があると言われるグルタチオンを多く含みます。ビタミン類は多くの種類を万遍なく含んでいますが、特にカルシウムの吸収をよくするビタミンDが比較的多い食材です。



淡泊な味でありながら旨味もある冬の幸「タラ」の旬の味を是非堪能して下さい。