

1月



## 旬の食材 「タラ」

## 切り身

脂質が少なく低エネルギー・高たんぱく質です。切り身として出回っているものはマダラが多いです。

## タラ肝油

肝油には抗酸化作用を持つビタミンAやカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれます。

## たらこ

たらこは一般的にスケトウダラの卵巣です。抗酸化作用を持つビタミンEを含みます。

## 白子

タラの精巣です。たんぱく質やビタミン類を多く含みますが、プリン体が多いため尿酸値が高い方は控えましょう。

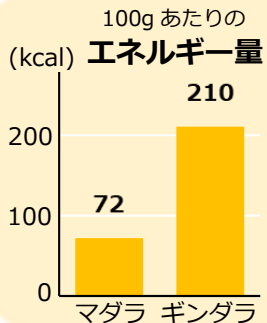
## クイズ

「タラちり」とはどんな料理でしょう？

①天ぷら ②ちらし寿司 ③鍋料理



答えは左下！



日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

……ギンダラはタラの仲間ではない！？

マダラやスケトウダラは「タラ目タラ科」ですが、ギンダラは「カサゴ目ギンダラ科」です。エネルギー量が高く、体内で合成できない必須脂肪酸も多く含まれています。

来月号は、タラを使用したレシピをご紹介します。お楽しみに♪

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 元日 肉汁水餃子の日	2	3
4	5	6	7 七草	8 ホールケーキの日	9	10 糸引き納豆の日
11 マカロニサラダの日	12 成人の日 いいにんじんの日	13	14	15 フードドライブの日	16	17 おむすびの日
18 いい菌バランスの日	19 食育の日	20 甘酒の日	21	22 カレーの日	23 花粉対策の日	24
25 中華まんの日	26 コラーゲンの日	27	28	29	30 おからの お菓子の日	31 愛菜の日

参考：一般社団法人 日本記念日協会

答え：③ 魚の切り身を鍋で煮ると、身が「ちりちり」と縮れるため。