

おさかな通信

たら類

Vol. 4

身が雪のように白いことが「鱈」の漢字の由来。「たらふく食う」の「たらふく」は「鱈腹」と当て字します。実際、旬を迎えているマダラを見ると、お腹がパンパンに膨らんでいることが多く、この当て字に納得させられます。淡泊で低脂肪、低カロリーなため、和洋中とさまざまに調理することができます。使いやすい魚です。また、一般に「白身魚のフライ」などに使われる魚はマダラやスケトウダラのほか、ホキやメルルーサ類などたら仲間であることが多いようです。

★マダラ タラ科マダラ属



- 【分布】 朝鮮半島周辺から北米のカリフォルニアまでの大陸棚やそれに続く斜面域に広く分布。日本では北海道周辺に多く、日本海側は島根県、太平洋側は茨城県まで生息
- 【特徴】 頭が大きく、下あごの先端に1本のひげがある。体の背部から体側にまだら模様がある。漁獲直後にお腹が大きく膨らむ
- 【大きさ】 体長1.2m(ふつう80-90cm)
- 【旬】 冬
- 【漁法】 底引き網、刺網、はえ縄など
- 【産地】 北海道、青森県、岩手県、宮城県、石川県など
- 【食べ方】 白身で淡泊なため、調理の幅が広い。「たらちり」などの鍋物が一般的。昆布づ、フライ、煮つけなど

おもな仲間

★スケトウダラ

タラ科マダラ属。マダラに似ているが体が細く、マダラとは逆に、下あごが上あごよりも前に出ていることで区別できる。体長90cm(ふつう60cm)。マダラ同様に白身でくせがない。鮮度が落ちやすいため練製品の原料の「すり身」に加工されることが多い。鮮度の良いものは、マダラと同じように鍋物や煮つけなどに。世界的にも重要な食用魚。



スケトウダラ (北海道)

★精巢と卵巣

魚卵のなかでも人気が高い「たらこ」。卵巣を塩漬けたものですが、「たらこ」はスケトウダラの卵巣で「助子」とも呼ばれます。マダラの卵巣は、ほかの魚と同じように「真子(まこ)」と呼ばれます。見た目が少し黒いためか、「たらこ」ほど評価は高くありません。マダラの精巢は「白子(しろこ)」「タチ」「キク」「雲子(くもこ)」などと呼ばれ、卵巣よりも高く評価されます。スケトウダラの精巢も「白子」「タチ」などと呼ばれています。このほか食用として利用される魚類の精巢には、トラフグやサケ、ボラなどのものがあります。卵巣には、イクラやスジコとして有名なサケ類のほか、マダイなどのものも流通しています。



スケトウダラの卵巣



マダラの精巢



スケトウダラの精巢



マダラの卵巣

レシピ



たらと根深ネギのみそがらめ

■材料 (4人分)

- ・たら 200g
- ・片栗粉 適宜
- ・揚げ油 適量
- ・根深ネギ 60g
- A
- ・砂糖 大さじ1
- ・味噌 大さじ2/3
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1/2
- ・水 大さじ1

■作り方

- (1)たらは一口大に切り、片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。
- (2)根深ネギを3~4cm位の長さに切り、フライパンで焼く。
- (3)Aを混ぜて火にかけ、(1)と(2)を入れてからめる。

静岡県磐田市教育委員会学校給食課より許可を得て転載