

冬のおすすめ食材

たら（鱈）

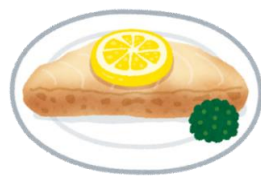


年間を通して、出回る鱈（たら）は
寒くなる冬、北海道・東北を中心に
産卵期を迎え、美味しい旬を迎えます。

一般に「たら」という場合は「まだら」を指します。

日本近海で見られるおもな鱈は、
まだら、すけとうだら、こまいの3種類。

世界中でも好まれ、各国いろいろな国、様々な料理で
たくさん食べられている魚です。



「まだら」のエネルギー量・タンパク質・脂質は？

【可食部100g中】

・エネルギー 72 kcal

・たんぱく質 17.6 g

・脂質 0.2 g

脂肪分が少なく、たんぱく質含有量が多いので、
体重コントロールに気を遣っている方にもおすすめです。

うまみ成分グルタミン酸などのアミノ酸が豊富に含まれます。
必須アミノ酸のロイシンやリジンなども豊富です。

クセのない淡白な白身魚で消化も良く
離乳食で利用することはもちろんのこと、
胃腸がつかれている時などの食事にとり入れることもできます。