

秋田栄養短期大学
移動公開講座

鱈を使った料理の特徴

伊藤千夏



鱈を調べて…

- 鱈に起因する言葉
 - 「鱈腹食べる」「矢鱈に食べる」「出鱈目」
- 鱈は縁起物として珍重されていた
- 平均寿命は14年
- 「鱈場蟹」
- 刺身にできる

など

鱈を原料としている食品

鱈を調べて...

でんぶ



肝油



チャンジャ



鱈を調べて…

鱈を使った郷土料理

☆ いも棒(京都)

干し鱈と海老芋の煮物

☆ どんがら汁、じゃっぱ汁 (青森)(酒田)

鱈の‘あら’で出汁をとる。

味噌または醤油

肝(肝臓)、白子を入れることもある

☆ 子付け(金沢)

鱈の刺身をたらこで和えたもの

世界の鱈(干し鱈)を使った料理

フィッシュ&チップス (主に英国)

白身魚のフライとフライドポテトの盛り合わせ。特に鱈のフライが好まれる。

ルーテフィスク(ノルウェー)

干した鱈の煮物。白くぷるぷるしたゼリー状の料理

バカラオ・アル・ピル・ピル (スペイン)

干し鱈とニンニクと唐辛子の煮物。バスク地方の料理。バカラオとは塩蔵して干した鱈のこと。

馬介休炒飯(マカオ)

ほぐしたバカラオをいれたチャーハン

学生が食べたことがある鱈料理

たらちり鍋 ムニエル 棒だらの甘辛煮

ホイル焼き

味噌漬け焼き

たらこスパゲティー フライ フリッター

だだみの天ぷら 真砂和え ブイヤベース

鱈の栄養学的特徴

100g 当たり	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg
真鱈	77	17.6	0.2	32	0.2	9	0.10	0.10
秋刀魚	310	18.5	24.6	32	1.4	13	0.01	0.26

- たんぱく質が多い
- 脂質が少ない → 低エネルギー
消化しやすい
- 肝臓 : ビタミンA、ビタミンDが豊富 ⇒「肝油」

鱻を料理するときは・・

- 「鱻汁と雪道は後ほど良い」
→煮込むときは、時間をかけてじっくりと
- 「鱻は馬の鼻息でも煮える」
「鱻は馬の鼻息で煮る」
→弱火で煮る
- 身割れしやすい
- いたみやすい 「京の生鱻」

**鱈を使った「白い」メニュー
干し鱈を使ったメニュー
を考える**

☆ 「白い」食材とあわせて・・

米
豆腐
大根
ネギ
蕪
玉葱
白菜

里芋
長芋
じゃが芋
白味噌
牛乳・乳
製品
肉(鶏肉)
塩、砂糖

☆ 「白い」食材とあわせたメニュー

豆腐 ⇒ けんちん焼き

大根、ネギ、白まいたけ

⇒ 雪見鍋

里芋、鶏肉、玉葱、牛乳

⇒ グラタン

白菜 ⇒ 包み蒸し

(今回はしタスで)



☆ 「白い」食材とあわせたメニュー

長芋 ⇒ やまかけ

里芋 ⇒ パーストのせ

蕪 ⇒ かぶら蒸し



☆ 干し鱈を使ったメニュー

吸い物
棒鱈煮
煮物

