

# 旬のごちそう

## 白菜を使った芯から温まる「たら」の鍋

今回紹介してくれるのは 野菜ソムリエプロ 重川佳代さん（こうふるふぁーむ）

### 【白菜】

10月から2月に多く出回ります。

水分が多くクセがなく、煮込むと甘みがでてとろけるような柔らかさになります。

外葉が緑色で葉の先までしっかりと巻いてあるもの、白い部分につやがあってずっしりと重たいものを選ぶと良いです。

### 【材料：2人分】

・たら	2切れ（一口大に切る）	●水	500ml
・白菜	1/4個 ザク切り	●酒	大さじ1
・大根	5cmくらい 短冊切り	●みりん	大さじ2
・にんじん	4個 短冊切り又は飾り切り	●しょうゆ	大さじ3
・しいたけ	4個 上に十文字入れる	●塩	小さじ1
・えのき	1/4個 小分け	●昆布	5cmくらいのももの2枚
・長ネギ	1/2本 斜め切り	●かつお節し	2.5g（だしパックなどに入れるとよい）

### 【作り方】

- ① 野菜をそれぞれ切っておく。
  - ② 鍋に水、調味料を入れて一度沸騰させる。
  - ③ 煮えにくい野菜から入れ、たらを煮込む  
（沸騰してきたら、鯉節を取り出す）
  - ④ アクをとる
  - ⑤ 野菜、たらに火が通ったらできあがり
- ※今回はしょうゆ味にしましたが、お好みの味付けでも美味しくいただけます。  
（市販の鍋つゆを使ってもOK!）



### 【たら】

秋から冬にかけて多く流通し、寒くなるほど美味しくなります。

良質のタンパク質を豊富に含んでいて、ミネラル分(カリウム・カルシウム・リンなど)もバランスよく含んでおり、脂質が少なく低コレステロール、低エネルギーです。

クセが少なく水分が多い白身魚で、煮ても焼いてもとても美味しいです。鍋、ムニエル、フライなどいろいろな料理に向いています。切り身は幅があり張りのあるものを選ぶと良いです。