

# 1月 食のカレンダー

2016年1月

今日は何の日？

【参照】 <http://today.jpn.org/>

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 <sup>31</sup>	25	26	27	28	29	30

日	何の日	いわれ・制定年
3日	三日とろろ	「三日とろろ」とは、福島をはじめとする東北の一部でお正月の3日にとろろ汁を食す風習です。この三日とろろを食べると、風邪をひかないと言われています。
11日	樽酒の日	長龍酒造が制定しました。 良い日には、これから良いことがありますようにと樽の酒をふるまい、飲み交わす風習を日本の文化として次世代に伝えていくことを目的としています。 日付は年中行事の鏡開きの日に由来しています。
25日	あったか旭川まんの日	あったか旭川まん推進会議が制定しました。 北海道旭川市のご当地グルメ「あったか旭川まん」をPRすることが目的です。 由来は1902年(明治35年)1月25日に北海道旭川で日本の気象観測史上最低気温となるマイナス41度を記録したことになみ、温かい食べ物のおいしさが引き立つことからとされています。

◆誕生石  
ガーネット

◆星座  
やぎ座(1月20日まで)  
みずがめ座(1月21日から)

◆誕生花  
水仙、スイートピー

## 鱈(タラ)

参考URL: <http://foodslink.jp/syokuzaihyakka/syun/fish/madara.htm>



### ●冬の代表的な魚です

冬の代表的な魚の一つであるタラですが、主に国内で流通しているのはマダラとスケトウダラの2種類です。

マダラは1メートル近くまで育ち身が大きいいため切り身や白子、大きな卵巣が「真子(まこ)」として流通しています。一方スケトウダラはマダラよりもいくぶん小型で身は水気を多く含むため筒切りにされて店頭に並ぶか、卵巣をたらこや明太子として加工し販売されることが多いようです。また、練り物やフライなどの総菜向けに使用されています。

### ●「たらふく食べる」の語源です

なんでもよく食べ、お腹が丸々と膨らんだ姿から、「たらふく食べる」の語源になっています。

調理法としては冬場は脂がのるとはいえ淡白な白身魚ですので、鍋物以外にも油との相性も良く揚げ物やムニエルなどにもぴったりです。また、栄養面ではビタミンB12やリン、鉄分を多く含んでいます。

## 真鱈のムニエル ～トマトケーパーソース～

### ☆材 料☆

- 真鱈(切り身).....2切れ
- 塩こしょう.....適宜
- 小麦粉.....適宜
- アスパラガス.....8~10本
- ヤングコーン.....4本
- パセリ.....1枝
- バター.....30g
- 料理酒.....50cc

### ☆作り方☆

- ①真鱈は両面に塩こしょうをしてから冷蔵庫で30分程寝かす。
- ②玉ねぎとニンニク・ケーパーをみじん切りにし、鍋にオリーブオイルをひいてケーパー以外を弱火で透明になるまで炒める。
- ③ホールトマトとケーパーを②に入れ、20分程弱火で煮詰め、塩こしょうで味を調える。
- ④①を取り出し小麦粉を全体に薄くまぶし、熱したフライパンにバターを入れ、皮目から中~強火で焼く。
- ⑤焦げ目が付いたところで裏返し、酒を加え火を弱め蒸し焼きにする。3~4分したら強火で30秒程焼いて取り出す。



- ⑥バター(分量外)を少量加えアスパラガスとヤングコーンをしんなりするまで焼く
- ⑦トマトケーパーソースを皿に広げ鱈を乗せる。
- ⑧⑥を添えて、きざんだパセリを振りかけて完成。

※余ったソースはパスタと絡めてもOKです！！

From the Author

新鮮な鱈は冬ならでは！どんな食べ方でもOK

- ホールトマト.....1缶
- 玉ねぎ.....1/2個
- にんにく.....1片
- ケーパー.....小さじ1
- 塩こしょう.....適宜
- オリーブオイル.....小さじ1