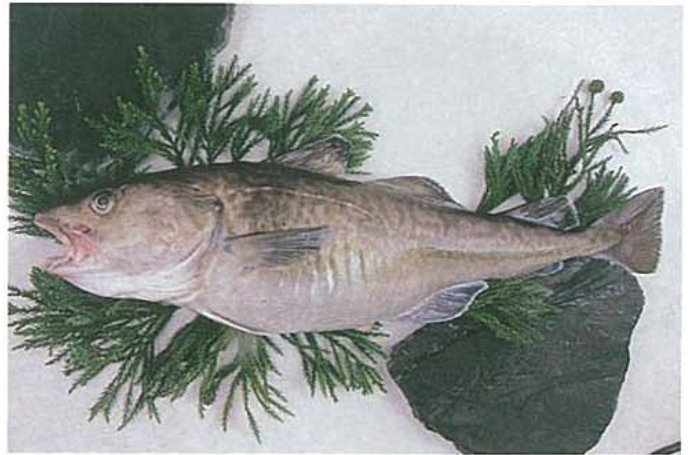


## 【漁期と漁法】

10月～6月に漁獲され、12月～3月に水揚げ量が増加します。タチや卵が入るのは冬季限定です。延縄漁業、刺し網漁業、一本釣り漁業で漁獲されますが、エビかご漁業でも混獲されることがあります。



## 【特徴】

一本釣り漁業や延縄漁業で漁獲されたものは、鮮度が抜群です。淡白な白身は、昆布じめの刺身をはじめ、しゃぶしゃぶや鍋にしてもフライにしても良しと、食べ方を選びません。また、冬季にしか食べられないふっくらしたタチ(精巣)は、まったりとした濃厚さがたまりません。

## タラちり蒸し

## 【材料】 (1人分)

タラ(切り身) 50g コンブ 10cm  
しいたけ 1個 まいたけ 20g  
豆腐(木綿) 1/8丁  
生麩 2切れ(ナルトでも良い)

## 【作り方】

- ①底が平らな小さめの器にコンブを敷き、その上にタラをのせる。
- ②野菜、豆腐、生麩を盛り入れ、器の1/3程の水を加えて蒸し器で約10分蒸す。
- ③ポン酢としょうゆに紅葉おろしなどの薬味を入れていただきます。



お好みで、柚子やねぎをのせて。

## ムニエル

## 【材料】 (1人分)

タラ(切り身) 100g 小麦粉 適量  
白ワイン 大さじ1  
バルサミコ酢(なければ酢) 小さじ2  
塩、コショウ少々 サラダ油 大さじ1  
バター 10gと25g

## 【作り方】

- ①タラの両面に塩、コショウをふり、小麦粉をまぶして2～3分おく。
- ②フライパンにサラダ油、バター10gを入れ、弱火で焼き色がつくまで焼く。
- ③焼き色がついたら裏返して、バター25gを入れ、白ワイン、バルサミコ酢を加える。
- ④裏側にも焼き色がついたら、皿に盛り付けて出来上がり。
- ⑤フライパンに残ったソースをかけ、お好みでレモンを添える。



エンドウなどの緑のものを添えると色彩も豊かに。