

たらのかレーソースかけ



***材 料* 4人分 ***

・たら切身(40g)	4切	・ピーマン	20g
・塩・コショウ	適量	・人参	20g
・小麦粉(揚げ衣用)	//	・玉ねぎ	40g
・油(揚げ油)	//	・しめじ	20g
		・カレールウ	15g

作 り 方

- ① たらは塩・コショウで下味をつけて、小麦粉をまぶして油で揚げる。
- ② ピーマン、人参、玉ねぎは せん切りにし、しめじはほぐす。
- ③ 鍋に油を入れ、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマンを順に入れて炒める。水を少量加え、カレールウを溶かし、カレーソースを作る。
- ④ ①で揚げたたらを皿に盛り、カレーソースをかける。

鱈(たら)

たらは脂肪が非常に少なく、味も淡白な魚です。消化されやすいので、胃腸が弱りぎみで脂っぽいものを避けたいときにも食べやすい魚です。焼き魚やフライ、鍋物などの様々な料理で冬の味覚を味わってみましょう😊



鱈腹(たらふく)

「鱈腹」とは、おなかがいっぱいという意味で、「鱈腹食べた」のように使います。実はこの漢字は当て字です。たらの胃袋は大きくて、大変な食いしん坊な魚であることにたとえ、使われるようになったといわれています。