

築地場外市場「お魚の目利き」



東京築地目利き協会



白子

シラコ (マダラ)



シラコ (マダラ)

旬の時期

12月～3月

旬魚としてのネタ

01

**通年流通はしていますが、秋から冬に向け、
寒くなるほど美味しくなる。**

**産卵期が12月～3月の為、
その時期から子が入り、オスの白子も大きくなってきます。**

姿、グロテスクですね。

名前は、斑（まだら）な模様から真鱈（マダラ）。また、海底で生息し、
大きな口で100種類以上の魚を、兎に角どん欲に何でも食べる「たらふく食べる」という事も由来しているとか。

身質は水分が多く、熱を加えるとふっくらした身を頂けるのが嬉しい。

タラ鍋は冬のご馳走のひとつですね。

多様な名前

白子はタラの精巢の事、姿が菊のように見える事で、
菊子（キクコ）、菊腸（キクワタ）、また雲のようにも見える事から
雲子（クモコ）、雲腸（クモワタ）とも呼ばれています。

日本の美食

新鮮なものはややピンクがかっていて透明感あり本当に美しい。
さっと湯通ししたつやつや白子にポン酢を掛けて頂く。つるっとなめらかな口あたり、
プチッと弾けた後にクリーミーな旨味が広がります。
白子を食べるのは日本ならではの食文化でしょうか。DNA レベルで楽しめますね。

タラの卵

一方、タラの卵ももちろん美味！
たらこは一般的には塩漬けたものが流通していますが、
生のたらこもまた、産卵期の旬の味。煮つけで頂くのが多いようです。



栄養プチ知識

らの白子にはビタミン B12 が豊富です。
ビタミン B12 は水溶性なので、
調理する時に煮汁などに成分が溶け出てしまいます。
茹ですぎには注意が必要です。

鱈ちり鍋にするなど汁ごといただける調理にすると良いでしょう。

ビタミン B12 は、赤血球の合成に働きます。

年齢を重ねると胃酸の分泌が弱まり、ビタミン B12 の吸収が弱まります。

柔らかく食べやすいので、高齢者にもオススメです。

栄養に富んでいますが、プリン体を多く含んでいますので、

食べ過ぎには注意が必要です。

食べ合わせとしては、葉酸と一緒に作用することから、

色の濃い野菜と一緒に合わせるのをオススメします。

例えば、春菊や小松菜を副菜に取り入れたり、デザートにいちごを添えても良いですね！



オススメの食べ方

白子のソテー
～バルサミコソース～

白子の下ごしらえを覚えれば 食べ方のバリエーションが広がります♪

- ① ボウルに水を張りやさしく洗ったら適当な大きさに切ります。
- ② 次に約3%の塩と酒少々を加えた中で指でやさしく、ぬめりをとります。
同時に筋の赤黒い部分も丁寧に取り除きます。あまりとりすぎると白子がやぶけてしまうので注意。
- ③ そのままにして15分後、さっと水で洗いながしたら、
- ⑤ 氷水におとし締めます。
- ⑥ シートに上げ水分をふき取ります。(保存容器で約2日間冷蔵保存可能)
- ⑦ 青ネギをふり、ポン酢をかければ白子ポン酢となります。

アレンジメニュー！白子のソテー～バルサミコソース～

小麦粉を下ごしらえをした白子に薄く小麦粉をまぶし、

多めのバターで色良く両面をソテー、塩こしょうで調味します。

バルサミコ酢をとろりと煮詰めたものをソースにします。

酸味がとてもよいアクセントになります。

お好みの野菜と一緒にソテーしてお召し上がりください。

