

国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業を活用した取り組みのご紹介

8月と9月の2回、各小中学校の給食にて提供された「真鱈(マダラ)」を使用したタラフライは、コロナ禍の影響などにより需要が低下し、在庫が滞留している状況を受け、国の補助事業である「国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」を活用し提供されたものとなっております。

魚食の普及や地産地消の推進を図るため、地元で水揚げされたマダラを山形県漁業協同組合由良水産加工場にてフライ用に加工し、市内の各給食センターにて調理、タラフライとして提供されました。



真鱈(マダラ)について



鱈には、「マダラ」や「スケトウダラ」、「コマイ」がありますが、庄内地域でタラと呼ばれるものは「マダラ」を指すことが多く、旬である冬に産卵のため水深の浅い東北や北海道の海に集まります。とくに庄内地域では、二十四節気の寒の季節(1月上旬から2月上旬ごろ)にとれるマダラを「寒ダラ」と呼び、底びき網で漁獲する寒鱈漁が盛んになります。

漢字で「鱈」と書くのは、鱈の身が雪のように白いことや、雪の降る冬に水揚げされるなどが由来になったと言われています。また、「たら」という読み方は鱈の特徴的な模様である「まだら模様」から「たら」となったという説があります。

マダラは食欲旺盛の魚で、食べる量がとても多く、体重も大きなものと20kgほどにもなりますが、高タンパクで低カロリーのあっさりした美味しい白身魚です。

鱈の栄養成分について

・タンパク質

アミノ酸で構成されているタンパク質は、皮膚から筋肉、内臓、DNA まで、からだ全身を作ったり、酵素として代謝に関わったりエネルギー源であったり、いろいろなはたらきがあります。鱈には必須アミノ酸を含め豊富にアミノ酸が含まれています。

・ビタミンB12

葉酸とともにはたらき、赤血球の生成による貧血予防や、細胞内の DNA の合成に使われます。また、神経の機能を正常に保ちます。

・ビタミンA / ビタミンD

肝油ドロップは鱈の肝臓も生産に関わっています。外出の機会が減ると日光を受ける機会が減るためビタミンDが不足がちです。ビタミンAとともに免疫力アップ効果が期待できます。

【マダラを使用した料理の紹介】

- ・寒ダラ汁(どんがら汁) ・鱈の子付け ・白子の湯揚げ ・鱈と豆腐のハンバーグ
- ・鱈のチーズはさみ揚げ ・フィッシュアンドチップス

レシピについては、以下のサイト「庄内浜文化伝道師館」より

15分以内でできる！庄内浜のさかな 時短レシピ

真鱈編 <https://shonai-hama.net/recipe/recipe-2/tara/>

鱈編 Vol.2 <https://shonai-hama.net/recipe/recipe-2/madara-2/>

