

脂質が少なく高タンパク
ヘルシーな白身魚

タラ



わかめ

海のミネラルたっぷり
今がおいしい生わかめ

あっさりタラに味噌マヨでコク 海の香りのわかめを添えて

タラは漢字で魚へんに雪と書く通り、雪のちらつく季節が旬。宮城県では石巻が主な産地です。「あっさりしてクセがない身は、野菜などと合わせるとお互いの良さを引き立て合いますよ」と「伝え人」の宮本照子先生。「『タラの味噌マヨ焼き』は、淡泊な身を味噌マヨネーズとバターで味付けしてコクを加えました」。合わせるのは、今が旬の宮城県産わかめ。「三陸産のわか



めは厚みがあり、しっかりした歯ごたえがタラの身のほっくりした柔らかさとよくマッチします。ヨウ素やミネラルが豊富でカロリーが低いヘルシー食材なので、生が出回る旬の時期はたくさんいただきたいですね」。ホイル焼きにしますので、洗いものが少ないのも主婦にはうれしい料理。

もう1品は、味噌マヨ焼きをオーブンで焼いている間に作れてしまう、コーンポタージュ味噌汁です。つぼみ菜は茎の部分を味噌マヨ焼きに使い、火の通りやすい葉の部分を味噌汁に。コーンスープの甘さを生かした、ご飯にもパンにも合う洋風味噌汁です。

旬宅・みやもと 宮本照子さん 「味噌とマヨネーズの割合1:2はあくまで目安。各家庭でお使いの味噌の塩分でお好みの味に調整してください。」

タラの味噌マヨ焼き

【材料／4人分】

- ・生タラ4切
- ・生わかめ100g
- ・つぼみ菜 茎の部分100g
- ・味噌大さじ1
- ・マヨネーズ大さじ2
- ・バター4切(1切約10g)

【下ごしらえ】

オーブンをあたためておく。
つぼみ菜は2cmに、わかめは3cmに切る。
味噌とマヨネーズを合わせておく。
※塩タラの場合はざっと水洗いし、味噌マヨで塩分の調整をする。

- ①アルミホイル(約30cm×20cm)にバター1切を置き、わかめを広げ、その上にタラと味噌マヨ、つぼみ菜を乗せてホイルで包む。
- ②オーブン200～220度で約10分焼く。



🕒 約15分 | 🔥 212kcal | 🧊 1.6g

コーンポタージュ味噌汁 もう1品!

【材料／4人分】

- ・コーンポタージュ300cc
- ・水700cc
- ・生わかめ100g
- ・つぼみ菜 葉の部分100g
- ・卵2個
- ・味噌大さじ3
- ・顆粒だし(あれば、好みで)

【下ごしらえ】 つぼみ菜を2cmに切る。
わかめを食べやすい大きさに切る。

- ①コーンポタージュに水を加えて火にかけ、味噌と好みで顆粒だしを加えて味を整える。
- ②煮立ったらわかめ、つぼみ菜を加え、溶き卵でとじる。

