



一般的に「タラ」と言ったら「真鱈」のことを指すよ。口が大きく何でも食べる大食漢として知られていて、「たらふく食べる」の漢字に「鱈腹」の字をあてることもあると言われてるよ



### 栄養成分

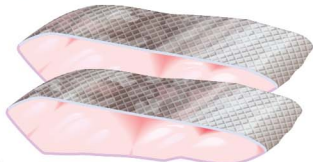
- たんぱく質、ビタミンB12、リン、ビタミンD、ヨウ素、セレンなど



白身魚の中でもビタミンが豊富なんじゃ。ビタミンDは、体内でカルシウムの吸収を高めてくれるから、骨や歯を強くしてくれるぞ！たんぱく質も多く含まれるから、丈夫な体を目指せるぞ！



### 選び方や保存法



- 切り身は透明感があり、弾力があるもの。
- 塩を軽く振り、数分置いた後、余分な水分をふき取ってからラップに包んで冷蔵庫や冷凍庫へ。



### オススメ料理

「うま味」を感じられるのは、グルタミン酸などのアミノ酸が豊富に含まれているからなんだよ！水分が多いから、火を入れすぎるとパサつくから気を付けて！



タラのベーコン巻きソテー



タラと根菜の汁もの

参考サイト：カロリーSlim(カロリスリズム)/「タラ」魚あすけん/「新鮮な真鱈(たら)の見分け方って?」山内鮮魚店  
参考文献：「おとな図鑑(用) おいしいお魚百科」びおレジャー MOOKS 編集部 2018年7月発

【備考】旬は東京都中央卸売市場の統計データ等を参考にした目安です。

ソニー健康  
のお知らせ

●INFORMATION●

2024年『HAIJII冬号』を発行します！

ソニー健康の健康情報誌『ハイジイ』には、健康保険に関する大切なお知らせも掲載しています。Web版はソニー健康ウェブサイト「マイページ」からご覧いただけます。ぜひ、ご家族の皆さんにもご案内ください。

CHECK



ソニー健康の  
ウェブサイト