



# 「たら」のプロフィール

- [1] 分類名 : タラ目タラ科
- [2] 学名 : *Gadus macrocephalus*
- [3] 和名 : まだら
- [4] 俗称 : 一般にたらといえば、「まだら」をさします。富山では「こぼたら」、福島では「ほんだら」とも呼ばれます。すけとうだらは、「すけそう」「すけとう」ともいい、富山では「きじだら」、福岡では「めんたい」とも呼ばれます。
- [5] 外国語表記 : マダラ (英)pacific cod (仏)cabillau (独)  
(伊)merluzzo (中)鱈魚(シュエ・ユイ)  
スケトウダラ (英)walleye pollock (韓)明太(みんたい)
- [6] 生態と分布 : 寒帯性の魚で、東北以北から東シナ海北部、北ベーリング海、アメリカ西海岸に至る広範囲に分布し、生息する水深も150～500mと幅広いです。頭と口が大きく、腹部が異常にふくらみ、尾に向けて細くなり、あごの下に長いヒゲがあるのが特徴です。産卵期は冬で、ふ化後1年で25cm、2年で40cm、4年ほどで成魚になり、寿命は12～13年で大きいものは1.5mにもなります。腹部のふくらみからわかるように大変な大食漢で「たら腹食う」の語源になっています。
- [7] 主な漁場と流通 : 白身魚の代表種で日本近海では北海道が主要な漁場ですが200海里による制限から漁獲量は半減しました。ベーリング海を中心とする北太平洋一帯が主要な漁場となっています。世界全体の漁獲量では、まだらよりすけとうだらのほうがはるかに多く、15倍を超えています。漁期に地域差があり、1年中出回りますが入荷量が多いのは秋から冬にかけてです。
- [8] 栄養学的特徴 : 良質のたんぱく質を含み、脂質の少ない消化のよいたんぱく質源として体力の低下した病人や高齢者、幼児に最適です。カルシウム、鉄、亜鉛、銅などのミネラルやビタミンA、D、Eなどをバランスよく含み、タウリン、グリシン、アラニンなどのアミノ酸も含まれています。肝臓にはビタミンA、Dが多く、肝油の材料にされ、しらこにはビタミンDが豊富です。また、すけとうだらの卵巣の塩漬けであるたらこは亜鉛、ビタミンA、E、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ナイアシン、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>が多く含まれます。
- [9] 主な用途 : 白身でやわらかく、味がさっぱりと淡泊なことからどんな料理にも向きます。産地直送などの新鮮なものは刺身、昆布しめなどの生食も楽しめます。自己消化が早く、鮮度が落ちやすいので一般には加熱調理がおすすめです。淡泊な味を生かすにはちり鍋、汁もの、蒸しもの、ホイル焼きなどに使います。身がほぐれやすく、繊維が長いのででんぷには最適です。そのほかバター焼き、フライ、ワイン煮、トマト煮、炒めものなど工夫次第でバリエーションが楽しめます。
- [10] 選び方 : 1尾の場合は魚体がしっかりして皮につやのある、眼の澄んだものが新鮮です。切り身の場合は身に透明感のあるものがよく、水分が多くて鮮度落ちが早いので、わずかでもくさみのあるものは避けます。「たらこ」は袋に張りがあり、つやのあるものを選びます。成熟して袋が黒ずんだものは味が落ちます。「しらこ」は透明感があり、身がむっちりとして張りのあるものは味もよい証拠です。
- [11] 保存法 : 1尾もののはできるだけ早く腹ワタを取り出し、洗って水気を拭き、かたくしぼったぬれぶきんで包み、ラップなどで乾燥を防ぎ、使うまで冷蔵し、その日に使いきります。使い残したものは薄塩をしてすのこつきの密封容器で冷蔵すると余分な水分が抜けて身が締まり、1～2日の保存がききます。甘塩ものでも冷蔵庫で2日を限度にするほうがよいです。



## 「たら」の種類

タラ類の魚は日本近海に約90種が生息していますが、タラ科の魚はまだら、すけとうだら、こまいの3種だけです。

### まだら

まだら



大きいものは全長1m、重さ20kgにもなり、体色は淡灰色です。味がのって入荷量も多くなるのは真冬で、この時期の真子もしらこも味が充実しています。淡泊で上品な味は世界的に好まれています。ほかの魚に比べて死後硬直が早く、自己消化も早いので、鮮度が落ちやすいのが難点です。鮮度のよいものをシンプルに料理すると本来の持ち味が楽しめます。

### すけとうだら

全長50cmでたらより細身で、味は劣りますが、真子はたらより繊細な味わいがあり、塩漬けのたらこに加工されます。たら以上に鮮度が落ちやすく、身は鮮魚として市場に出回るのはわずかで大半は干したら、すり身などの加工に回されます。新鮮さが身上の漁師料理「沖汁」が新潟の郷土料理として伝わっています。

### 加工品

干だらは、たらやすけとうだらを乾燥したもので、おろし方により棒だら、開きだら、かけだら、すき身だらなどがあります。「棒だら」は腹ワタと背骨を除き、腹身と背身に分けたものです。「開きだら」は背開き、「かけだら」は三枚におろして尾を切り離さず二股にしてかけられるようにしたものです、「すき身だら」は三枚におろして皮を引いたものです。一般に干だらと呼ばれるものは開きだらを塩漬けにしてから乾燥したものです。選ぶ目安はよく乾燥した、白っぽいものが良品、褐色を帯びたものは油揚げしているので避けます。軽くあぶって適当にさいて酒のつまみに、水につけてもどして酢のもの、煮もの、グラタン、コロッケなどに用います。京いもと棒だらを炊き合わせた「芋棒」は京都の名物料理です。

### 卵類

たらこ



たらこ、辛子めんたいこなどがあります。たらこはすけとうだらの卵巣を塩漬けにしたもので、「紅葉子(もみじこ)」ともいいます。原料は北海道産と冷凍の輸入ものがありますが、新鮮なものを加工する北海道産が味も価格も上です。皮が薄く、透明感があり、表面にベトつきのないものが新鮮です。塩漬けにしたたらこを赤唐がらしと調味料で漬け直した辛子めんたいこは博多の名物としておなじみです。

写真提供「全魚連シーフードセンター」