

タラの味噌かす汁鍋

【札幌市中央卸売市場水産協議会】

※食材 分量

タラ	400g
白菜	1/8個
長ネギ	1/2本
椎茸	2個
フライタケカシ	1/2パック
味噌	1/2パック
味噌かすたれ	1/2パック
水	400cc

※作り方

- ① 鮎は食べやすい大きさに切る。頭などもあるなら、一口大に切る。
- ② 大き目のボールに①を入れ、塩をまぶす。小一時間置いて水分が出てきたら、熱湯にくらせて冷水にとり汚れを落とし、水分を良くきる。
- ③ 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に水を入れて煮立ったら、②、③、「味噌かすたれ※」を入れてお好みで煮込んだらお召し上がりください。

★お好みで、自宅にある野菜を入れてもOK！！

※1「味噌かすたれ」…第三回海鮮スー7鍋コンテスト(道央水産業協同組合主催)で、最優秀賞を受賞したスー7鍋のたれ。
詳しくは、ホームページ (<http://www.douousuisan.com/>)を参照。

スケソウのチゲ鍋

【札幌市中央卸売市場水産協議会】

※食材 分量

タラ(切り身)	4切れ
豆腐	1/2パック
椎茸	4枚
しらた	1袋
魚粉	大さじ1
味噌	大さじ1
醤油	大さじ1
水	400cc

※作り方

- ① 鍋に調味料以外のすべての材料、水400ccを入れて煮る。
- ② ①の火を止め、調味料を溶かす。

タラとジャガイモのグラタン


【札幌市中央卸売市場水産協議会】

※食材 分量

タラ	2切れ
ジャガイモ	小2個
きのこ類	適量
塩	少々
コショウ	少々
バター	適量
ホワイトソース	200g
オリーブオイル	大さじ1

※作り方

- ① タラに塩コショウをしませる。
- ② フライパンを熱しタラを良く焼きます。ジャガイモのスライスをレンジで加熱します。
- ③ 耐熱容器にバターを塗り、火を通した具材を入れホワイトソースを入れてオーブンで15分から20分焼いて出来上がり！




北海道最東端
~朝日に一番近い街~

根室 あったか「たら」ふく食べてね！

キャンペーン

まるごと根室 × 札幌市中央卸売市場

(コラボ)

レシピ集





根室産の魚 思わずからっからいっしょに食べて

うまいにも程がある!

ねむろ水産物普及推進協議会
〒067-8711 北海道札幌市東区南27丁目2番地、札幌市水産卸売市場内
TEL:011-23-6111 FAX:011-23-6122

作成者：①ねむろ水産物普及推進協議会
【愛称：まるごと根室】
事務局：根室市役所水産経済部内
TEL:0153-23-6111

②札幌市中央卸売市場水産協議会
魚食普及委員会
事務局：札幌市中央卸売市場水産協議会事務局
TEL:011-611-3272


作成日：平成27年1月

タラ【タラ科】

世界中で食べられている
体長1メートル、体重20kgに達するものもいる
旬は12月～1月ごろ。鮮度が落ちやすいが、たんぱくな味わいで魅力！！鍋に欠かせないうまみのある定番白身魚
精巣は『白子』と呼ばれ、スケウダラの卵巣は『たらこ』

『マダラ』は背部から体側にかけてまだら模様があり、これが魚名の由来となりました。日本では古くから食されており、室町時代には、すでに北国で獲れた魚が江戸や京都に運ばれていたそうです。『たらふく』食べるを『鱈腹』、『でたらめ』を『出鱈目』と漢字で書かれるほど、節操無くなってもよく食べる事で知られており、大きな口で魚類や海老類を捕獲します。地方名ではマダラ小型魚は『ポン鱈』コマイは『カンカイ』等の呼び名があります。『コマイ』は『氷下魚』とも書かれ、氷に穴をあけて釣りや定置網で捕獲する漁法があります。『スケウダラ』はかまぼこなどのすり身原料として良く知られています。

選ぶポイントはココ！



真ダラ 身に張りがあり、体全体がふっくらとしたもの

美味しい栄養
脂肪分が非常に少なく低カロリーなのでダイエット食材としては最適。また消化、吸収が良いので体調のすぐれないときの食事にも向いている。

根室産タラ

真ダラの獲れる海域は根室から東方沖、北方領土の島々に囲まれた、良質なプランクトンが集まる場所です。真ダラは肉食で、プランクトンを求め回遊している魚たちを「たらふく」食べていることから、たっぷりの脂と栄養を備えており、他の産地とは別格の旨さとなっています。

【@まるごと根室】

新鮮！うまい！
北海道最東端の納得便！



ねむろ水産物普及推進協議会



札幌市中央卸売市場
sapporo central wholesale market

まるごと根室

(ねむろ水産物普及推進協議会)

タラの野菜サラダ

【根室漁業協同組合 女性部】

※素材	分量	(4人前)
タラ	250g	
薄力粉	大さじ1	
バター	適量	
醤油	大さじ2	
粒マスタード	大さじ1	
砂糖	大さじ2	
酢	大さじ2	
バター	適量	
水菜		野菜
ブロッコリー		
パプリカ(赤・黄)		
サンチュ		

- 作り方
- ① 醤油、粒マスタード、酢、砂糖を小鍋に入れひと煮立ちしたら冷ましておく。
 - ② タラの身を一口大に切る。
 - ③ 切ったタラの身に薄力粉をまぶしバターを熱したフライパンに入れて中火で両面をカリッと焼く。
 - ④ 野菜を、食べやすい大きさに切る。
 - ⑤ ③のタラと④の野菜を①の調味料で和えたら出来上がり!!



タラドッグ

【歯舞漁業協同組合 女性部】

※素材	分量	(4人前)
タラ(縦め切り身)	4切れ	
シラス	パンに合わせて4枚	
ドッグ用のパン	4個	
コンパチ・コショウ	適量	
卵	1個	
小麦粉	適量	
バター	適量	
マヨネーズ	適量	
ケチャップ	適量	
とんかつソース	適量	

- 作り方
- ① タラの切り身にコンパチ・こしょうで味付けをしておきます。
 - ② ①に小麦粉・とま卵・パン粉の順にまぶして油でこんがり焼きます。
 - ③ ドッグ用のパンの真ん中に切れ目を入れてシラスをのせます。
 - ④ ③のシラスの上に②のタラフライをのせてはさみます。
 - ⑤ マヨネーズ、ケチャップ、とんかつソースなどお好みのソースをかけてかぶりとお召し上がりください!
- ★ポイント★
パンもあたたためアツアツのうちにいただくと最高です!



タラのグラタン

【根室市内4漁協 女性部】

※素材	分量	(4人前)
タラ	切り身4切れ	
たまねぎ	1本	
ほうれん草	1束	
じゃがいも	少々	
塩	少々	
オリーブオイル	適量	
バター	大さじ2~3	
ピザ用チーズ	大さじ2	
パン粉(ホワイトソース)	30g	
小麦粉	大さじ2	
牛乳	350ml	
塩・こしょう	少々	
ケチャップ	100ml	

- 作り方
- ① タラの切り身の水気を拭き取り、3つに切り、塩・こしょうをかけます。
 - ② たまねぎはスライスにして炒めておきます。ほうれん草は熱湯でサッと茹で、水に取り、粗熱が取れれば、水気を絞り根元を少し切り落とす3センチ位の長さの切り身です。じゃがいもは皮をむき、適当な厚さの輪切り又は半月切りにします。
 - ③ ホワイトソースを作る。鍋にバターを弱めの中火で溶かし、小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで、牛乳で混ぜながら炒めます。
 - ④ フツフツ泡が出てきたら、牛乳を加えてタマがぬように手早く混ぜ合わせながら炒めます。
 - ⑤ 混ぜながら、再びフツフしてきたら、塩・こしょうで味を調え、とろみがつくまで混ぜながら加熱します。とろみがついたら、生クリームを混ぜ合わせます。
 - ⑥ オフンを250℃、20~25分温めておきます。
 - ⑦ じゃがいもが柔らかくなるまで、電子レンジで加熱します。耐熱容器には、バターを塗って置き、ホワイトソースを薄く広ぐ入れます。
 - ⑧ フライパンを熱し、オリーブオイルでタラを少し焼き色がつく位に焼き、④の耐熱容器にタラ、ほうれん草、たまねぎ、じゃがいもを入れ、ホワイトソースを流し入れます。
 - ⑨ ピザ用チーズ、パン粉を全体にかけて250℃のオーブンで焼き上げ、焼き色がついたら完成!



タチシイタケのバター醤油

【落石漁業協同組合 女性部】

※素材	分量	(4人前)
タラ	200g	
タチシイタケ(白子)	200g	
生しいたけ	1個	
小麦粉	大さじ1	
バター	大さじ1	
醤油	大さじ1/2	
味噌	大さじ1	
しょうが	少々	
醤油	少々	
黒コショウ	少々	

- 作り方
- ① タラの白子を塩でもみ水洗いして水気をしっかり取り小麦粉を薄くまぶす。
 - ② 熱したフライパンにバターを溶かし、軸をとったシイタケと1の白子を焼く。
 - ③ 中火で焼き色を付け酒を加えてしんなりしたら、醤油を加え火を止める。
 - ④ シイタケとタラの白子を重ね黒コショウを振り三つ葉を飾って完成。



北海道根室産 うまいにも程がある!

タラのフィッシュ&チップス

【落石漁業協同組合 女性部】

※素材	分量	(4人前)
タラ(切り身)	4切れ	
衣	大さじ120g	
ビール	カップ1	
じゃがいも	(小) 4個	
★たまねぎソース	(おじん切り) 大さじ2	
ミニトマト	(おじん切り) 3個分	
きゅうり	(おじん切り) 1/8本分	
マスタード	(市販) 大さじ1	
塩・こしょう・バター		調味料
揚げ油		

- 作り方
- ① タラは3等分に切り、塩・こしょう各少々で下味をつける。
 - ② ボウルに天ぷら粉を入れ、ビールを少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
 - ③ ①をくぐらせ、180℃の揚げ油でカリッと揚げ、取り出して油を切る。
 - ④ じゃがいもは皮付きのまま塩蒸し、ザックリと大きく割り、バターを添える。
 - ⑤ 器に③、④を盛り、たまねぎソースの材料を合わせ完成!



タラのチリソース炒め

【根室湾中部漁業協同組合 女性部】

※素材	分量	(4人前)
タラ	切り身4切れ	
片栗粉	適量(タラをまぶすため)	
黒ねぎ	1/2本(おじん切り)	
とんかつ	1片(おじん切り)	
しょうが	10g(おじん切り)	
油	大さじ2	
醤油	少々	
豆豉	大さじ1	
ケチャップ	大さじ2.5	
味噌	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
酢	大さじ1	
しょうが	大さじ1	
鶏がらスープの素	大さじ1/2	
水	大さじ1/2	
片栗粉	大さじ1/2	
シラス	適量	

- 作り方
- ① タラを一口大に切り、片栗粉をまぶして油で揚げます。
 - ② フライパンに油を熱し、豆板醤、黒ネギ、しょうがを入れて炒める。
 - ③ ②で炒めた材料の色が変わったら、溶いた調味料を加えとろみが付くまで炒め、タラを絡めて、シラスを添えて出来上がり!
- ★調味料の分量は、タラ切り身4切れを絡めても多いので、タラの他にシラスを添えるとおいしいよ!



タラの酢豚風炒め

【根室漁協・湾中漁協 女性部】

※素材	分量	(4人前)
タラ	4切れ	
ピーマン	2個	
人参	1/2個	
竹の子(中)	1/2個	
玉ねぎ	1/2個	
油	適量	
黒酢	大さじ2	
砂糖	大さじ2	
しょうが	大さじ2	
ケチャップ	大さじ2	
味噌	大さじ2	
水	大さじ2	
片栗粉	大さじ1	

- 作り方
- ① タラを一口大に切り、片栗粉をまぶして油で揚げます。
 - ② ピーマン、人参、竹の子は千切り、玉ねぎは薄切りにして炒めます。
 - ③ ②にタラを入れて軽く炒め、調味料を全て入れて煮詰めたら火を止め、水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら完成!



タラの手作りさつま揚げ

【落石漁業協同組合 女性部】

※素材	分量	(4人前)
タラ	300g	
あろししょうが	15g	
塩	大さじ1/2	
醤油	大さじ1	
たまねぎ	1/2本	
インゲン	1/2本(指度)	
人参	1/3本	
唐辛子	1本~お好みで	
黒こしょう	少々	

- 作り方
- ① タラ、あろししょうが、塩、酒をすり身にす(プロセッサ、すり鉢等)。
 - ② ①に玉ねぎ、インゲン、人参、唐辛子、すった長いもを加え混ぜる。
 - ③ フライパンに多めの油を入れ、強火でしっかりと揚げる。



タラと野菜のマスタード醤油和え

【落石漁業協同組合 女性部】

※素材	分量	(4人前)
タラ	250g	
スナックエンドウ	120g	
ミニトマト	6個	
醤油	大さじ1	
小麦粉	大さじ1	
塩	少々	
サラダ油	適量	
醤油	大さじ2	
粒マスタード	大さじ1	
酢	大さじ1	
砂糖	大さじ1	

- 作り方
- ① 醤油、粒マスタード、酢、砂糖を小なべに入れ一煮立ちしたら冷ましておく。
 - ② タラの身を一口大に切り、酒を振りかける。
 - ③ スナックエンドウの先端と筋を取り、塩を入れた熱湯で茹でたら、冷水に移し粗熱を取り、ペーパータオル等で水気を切っておく。
 - ④ ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
 - ⑤ ②のタラに薄力粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンに入れて中火で両面をカリッと焼く。
 - ⑥ ③④の野菜と⑤のタラを①の調味料で和えたら出来上がり!

