



ちょっと勉強室

136

平成20年12月

今回のテーマは タラ



(1) 基礎知識

青森の正月に欠かせない魚の一つにタラがあります。タラは、タラ科の魚の総称で、近似のソコダラ科、チゴダラ科の魚もタラという名前と呼ばれることが多いですが、日本近海にはおもにマダラ、スケトウダラ、コマイなどの3属90種類があります。一般にタラというとマダラを指しますが、北海道や北陸ではスケトウダラを指します。なお、ギンダラはアイナメに近い種類で、タラの種類とは異なります。ここではおもに、マダラについてちょっと勉強します。マダラは体長1m以上にも達する寒帯性で深海に生息し、外海を回遊する沖鱈と回遊しない根鱈（または磯鱈）があり、小魚や甲殻類、貝などを食べます。日本近海のほか、近似類が北大西洋に分布して、北欧などの重要な魚類の一つとなっています。体重は20kg以上にもなるものがあり、寿命は13～14年といわれ4年で成魚になります。下顎先端に1本のヒゲがありますが、舌と同じように味覚が判る器官です。白身の肉は水分が多いので柔らかく、身割れしやすく味は淡白です。新鮮なものでは、近縁のスケトウダラのほうが美味といわれますが、グルタミン酸やグリシンなどのアミノ酸とイノシン酸をはじめとするヌクレオチドが基本的な味を作り、時間の経過によって特有の風味が生じます。「鱈」「大口魚」などと書かれ、旬は産卵期である冬です。俗に「たらふく（鱈腹）食う」という言葉は、タラが大きな口と鋭い歯を持ち、非常に貪食であることに由来しています。タラはその大食漢のためか胃潰瘍になりやすいそうですが、自然治癒しますので、そのせいで死ぬことはないようです。また、語源は諸説あり、切身が白いことから「血の足らぬ」を意味するとか、皮が斑模様になっていることからマダラの「マ」が脱落したという説や、「ふとはら（太腹）」の意味といった説もあります。英語ではcod、韓国ではメンタイ（日本でもスケトウダラをメンタイと呼ぶことがあります）と呼ばれます。また、「鱈」という字は国字で中国語にはありませんが、近年使用されているそうです。

(2) タラ料理と加工品

じゃっば汁：青森県を代表する郷土料理の一つ。ぶつ切りにしたタラのアラと野菜を味噌や塩で煮込んだ汁物。

たら汁：北陸地方一帯の郷土料理。タラのアラと野菜を味噌仕立てにした汁で、サンショウの葉やネギの小口切りを散らす。粕仕立てにする地域もある。

たらちり：タラの切身を主体としたちり鍋。出し昆布を敷いた土鍋でタラと野菜を煮ながら、薬味を加えたポン酢しょうゆなどで食べる。

棒鱈：マダラを三枚に卸し、頭と中骨を除き日光に干した素乾品。米のとぎ汁に漬けて柔らかく戻し、海老芋と炊き合せた料理は芋棒と呼ばれ、京料理を代表するもので毎月15日に食べる慣わしがある。

白子：タラの精巢のことで、雲腸（くもわた）、雲子、菊子ともよばれ、青森七子八珍にも真白子（もしくはタツ）として挙げられている。

(3) 栄養価

淡白な味のタラは、低脂肪高たんぱくのため、病人や老人、離乳食にも向きます。ビタミンA、D、B1を含み、特に肝臓は脂肪が多くビタミンAを多く含むので、肝油の原料として多く利用されました。タラのたんぱく質を構成するアミノ酸の一つにチオプロリンがあります。チオプロリンはプロリンの誘導体で、発ガン物質の生成を抑制する効果がある物質として、最近注目されています。特に、野菜あんかけやたらちり等で多く発生し、野菜や出汁とタラが合わさり加熱することで、相乗効果をもたらすことが考えられます。また、筋肉の疲労を和らげる働きがあるとされるアンセリン（アミノ酸の一種）やコレステロールを低下させる働きのあるタウリン、過酸化脂質の生成を抑制したり、細胞内に既に出来た過酸化脂質から体を防御し老化予防に役立つといわれるグルタチオンも含まれます。

薬膳の食材としては、胃腸を温め、血行を良くするとして、冷え性や風邪予防、体力が低下している人に良いとされます。