

FF通信 No.25 旬な食材 ぶり



成長と共に名前を変える出世魚。最近では養殖も進み、市場に出る8割ほどを占める。関東では、天然のぶりと区別するために、養殖ものを「はまち」と呼ぶこともある。寒ブリとよばれるように、旬は11月から2月にかけて。寒ブリは脂がのり、アミノ酸も増えて最高の味です。DHAやEPA※を多く含み、血合い部分は肝機能強化に効果的なタウリンも豊富です。

※DHA・EPA

中性脂肪抑制の働きや血栓の予防効果が期待されています。生活習慣病が、気になる方は1日1食は取り入れるようにしましょう。効率よく摂取するには、脂が減らないように調理するのがポイント。刺身で丸ごとや、煮つけなどにして煮汁も一緒に食べるとよいでしょう。

ぶりの栄養成分

切り身(80g)中とします。
 カロリー:206kcal たんぱく質:17g 脂質:14g

切り身を選ぶポイント

- 血合いが濃いもの
- 白身の肉が光っているもの
- パックに水がたまっていないもの

ぶりレシピ ぶりの照り焼き



材料(2人分) 1人分336kcal
 ブリ切り身…2切れ
 片栗粉…適量
 ★醤油…大さじ3
 ★みりん…大さじ3
 ★酒…大さじ3
 ★砂糖…大さじ1.5

- ①ブリに塩(分量外)をふり、10分ほどおく。
- ②★を全てまぜて、たれを作っておく。
- ③ちょっと白っぽくなる位にお湯をかけて、ペーパーで水分を拭き取る。
- ④ブリの表面に茶こして片栗粉をふりかける。まずは片面だけでOK
- ⑤フライパンに油をひいて、片栗粉がついている面を下に強めの中火で焼く。その間にブリの表面に茶こして片栗粉をふっておく。
- ⑥両面に焼き目がついたら、蓋をして中火で2~3分焼く
- ⑦②で混ぜ合わせたタレを入れ、弱火で時々たれをかけながら7~8分焼く。
- ⑧タレが適度に煮詰まり、照りが出たら出来上がり。



クリスマスレシピ

つつい食べてしまいがちなクリスマスに、低カロリーレシピ(〇〇)

クリスマスカナッペ



材料(約10枚分)
 細めのバケット…薄切り10枚 ①バケットを薄く10枚に切る
 トマトみじん切り…適量 ②アボカドの種と皮を取り除いたものをフォークの背で潰し塩・レモン汁を加えてよく混ぜる
 アボカド…1個
 塩…2つまみ
 レモン汁…小さじ2
 粉チーズ…適量
 ③①の上に②を乗せてみじん切りのトマトを乗せて上から粉チーズをふりかけて完成

きのこ鶏肉の包み焼 ハーフ風味



材料(2人分) 1人分166kcal
 鶏むね肉(皮なし)…160g
 エリンギ…40g
 しいたけ…2枚
 塩…少々
 黒こしょう…少々
 タイム…2枝
 ローズマリー…1枝
 オリーブオイル…大さじ1
 白ワイン…大さじ1
 レモン…1/4個

- ①鶏むね肉は削ぎ切りにし、塩、こしょう、タイム、ローズマリー、オリーブオイルを加えて混ぜ、しばらくマリネしておく。
- ②きのこは食べやすい大きさにスライスし、塩、黒こしょうをする。
- ③アルミホイルの上に①と②を並べ、白ワインをふりかけて包み、両面焼きグリルで焼く。(上下強火で7~8分)温めたオーブンで焼いてもOK。(250℃に余熱し、約10分)
 ※包み焼は香りやうま味を閉じ込めます。加熱による水蒸気でアルミホイルが破れないように少し空気を入れて包みます。
- ④器に盛り、くし形に切ったレモンを添える。



文献；あたらしい栄養学、旬の食材カレンダー、ダイエーレシピ；クックパッド、ポプとアンジー、tabelatte