



ぶりはスズキ目アジ科に分類される海産の硬骨魚。刺身にしても料理にしても美味しい魚で特に脂ののった冬の「寒ブリ」は高級品で美味とされます。

《ぶりの栄養》

良質のたんぱく質を豊富に含み、天然より養殖の方が脂(DHA、EPA)を多く含みます。この2つの栄養素は、脂(脂肪酸)ですが、学習能力を高めたり、記憶能力を向上させると言われています。

ブリは青魚の中でもDHAの含有量は群を抜く！！

ビタミンB1とビタミンB2が多いのも特徴で、ビタミンB2は、脂質の代謝をサポートする役割があり肥満防止に繋がります。ヒスチジンというアミノ酸は食欲を抑える働きをします。

血合いには肝機能強化するタウリンを含みますので、飲み会の席が多くなるこの季節には最適です。

《選び方》

ほとんどが切り身や刺身で売られていますが、張りがあって白色にちかい切り身の方が脂がのって美味しいです。血合いは赤く鮮やかである物をおすすめします。養殖ものは安定した品質で、天然・養殖にこだわらなくても良いでしょう。



《出世魚》 ブリは大きさによって呼び名が変わる



関東では、ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ
関西では、ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ

出世魚は縁起が良いとされ、西日本では祝い事にかかせない魚で、「立身出世」を願うという意味が込められています。



ぶりの照り焼き



材料(3人分)
ぶり(切り身) 3切れ
油 大匙1
醤油 大匙4
みりん 大匙4
酒 大匙4
砂糖 大匙2

作り方

- ①たれの材料を合わせ、よく混ぜる。
- ②フライパンに油を入れ、ぶりの皮を下にして焼き色がついたら裏返す。
- ③両面に焼き色がついたら、蓋をして2~3分蒸し焼きにする。
- ④たれを全体にかけ、弱火で7~8分焼く(時々スプーンでたれをかける)。汁気が少なくなり照りが出てきたら出来上がり。

ぶりのガーリックマヨ照り焼き

材料(2人分)
ぶり(切り身) 2切れ
片栗粉 適量
マヨネーズ 大匙2
薬味葱 お好み
★醤油 大匙1/2
★酒 大匙1/2
★みりん 大匙1/2
★酢 大匙1/2
★砂糖 小さじ1
★にんにく 1-ブ 1cm

作り方

- ①ぶりに片栗粉をまぶし、★の材料を合わせておく。
- ②マヨネーズをフライパンで熱し、溶けて来たらぶりを入れ弱めの中火で両面じっくり焼く。
- ③焼き色がついたら★を加えて絡めながら煮詰め、お皿に盛り葱を散らす。



お酒の適量

年末はお酒を飲む機会が多いですね。アルコールの適量を知って、普段から良質のたんぱく質やビタミンを摂取し、肝機能を高めておきましょう。

