



# いきいきクッキング



旬の魚でみんな元気！

今月の食材は鮪（ぶり・ブリ）です

ぶりはアジ科ブリ属の一種で同じブリ属の「ヒラマサ」「カンパチ」と共にブリ御三家と呼ばれています。冬に佐渡辺りと能登半島辺りで獲れる脂ののった大物の「寒ブリ」は高級魚として扱われているが、夏などに獲れる小さいものは非常に安い総菜魚として扱われています。

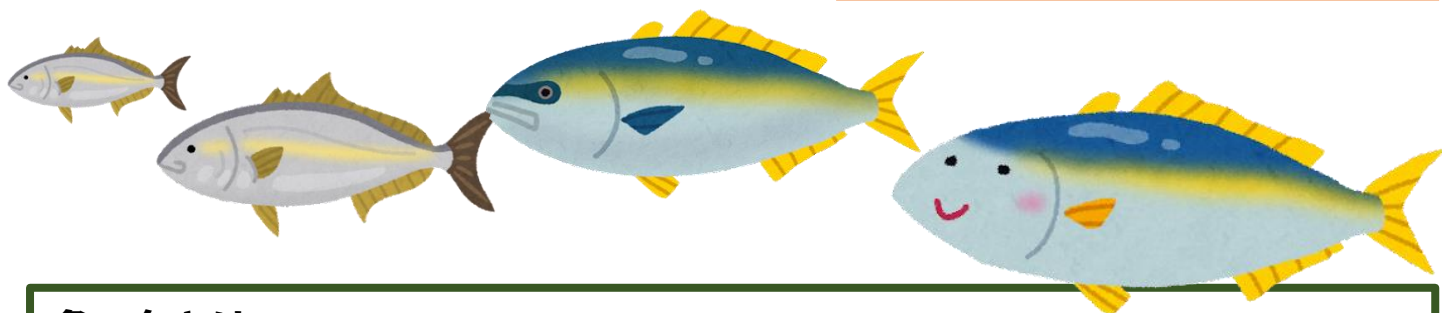
ぶりは成長段階に合わせ、いくつもの名をもつことから、代表的な「出世魚」とされています。地方によって呼び名が違ってきます。70センチ以上に成長したものが「ぶり」です。

### おまけの知識

産地である北陸地方では、ぶりは冠婚葬祭に欠かせない魚。

特に結婚した年の暮れには嫁の実家からぶり1匹を送り、婚家で切った半身を嫁の実家へ送り返す習慣があります。

	幼魚 ~15掬位	中年魚 ~40掬位	成魚 ~60掬位	特大魚 70掬~
関東	ワカシ	イナダ	ワラサ	ブリ
関西	ツバス	ハマチ	メジロ	ブリ
能登	ツバイソ	フクラギ	ガンド	ブリ



### 魚の旬とは

魚の身のグリコーゲン（糖質）、タンパク質や脂あぶらのりなどのバランスが一番よい時期のことです。タンパク質が多い＝アミノ酸が多く旨味成分が多いという事になります。脂あぶらが多いと食感が柔らかくて味にコクがでます。

### 冬の魚 読んでみよう！

鱈 鰈 鮪 鯉

石鯛 鮪 鮫 鰻

なまこ  
海鼠 牡蠣

### 春の魚 読んでみよう！

鯖 真鯛 鰯

鰹 環八 鮓

車海老 浅利 蛤はまぐり



## 和食の定番 ぶりの照り焼き

### 〈材料〉（2人分）

ぶり	切り身2切れ	160g
醤油	小さじ	2
酒	小さじ	4
みりん	小さじ	2
砂糖	小さじ	1
油	小さじ	1

【栄養価】1人あたり  
熱量 233 kcal たんぱく質 15.3g  
塩分 0.9g

### 〈作り方〉

#### 〈準備〉

✚ たれの調味料を合わせる。

醤油：酒：みりん：砂糖＝2：4：2：1の割合が基本。

- ① フライパンにサラダ油を熱して、中火でぶりの両面をこんがり焼く。
- ② 余分な油脂を拭き、たれを加える。
- ③ 少し火を弱めて煮詰め、照りをつけて両面にからめて出来上がり。



## 寒い時期に！ あったか＜ぶり大根＞

### 〈材料〉（2人分）

ぶり	切り身2切れ	150g
大根		350g
煮汁		
水	カップ	1
醤油	大	1 + 1 / 2
酒	大	さじ1
砂糖	大	さじ1
生姜		1 かけ

【栄養価】1人あたり  
熱量 220 kcal たんぱく質 15.2g  
塩分 1.7g

### 〈作り方〉

- ①大根は皮をむき、1 cm厚さの半月形に切る。耐熱皿に入れ、水大さじ1を振って、電子レンジにかける。竹串がスーッと通るくらいに柔らかくなったら、ざるに上げて水気をきる。
- ②ぶりは3cm幅に切る。生姜は皮をむいて、せんぎりにし、1/3は飾り用に水にさらす。
- ③鍋に煮汁に材料を合わせて煮立て、ぶりとしを生姜を入れる。アクをすくい取り、大根も加える。じっくりと煮る。
- ④器に汁ごと盛って。②の飾り生姜を添えて出来上がり。

### ● ● ○ 管理栄養士 関さんのワンポイントアドバイス ○ ● ●

- ① ぶりは12月から1月にかけて旬の食材と言われていました。昔は高級魚であり、手に入ることがなかったぶりも温暖化のためか現在は年から年中 店に出回っています。養殖も多く、天然物より3倍くらい出回っています。
- ② 栄養成分としては、不飽和脂肪酸が豊富でコレステロールを低下させ、動脈硬化を予防する作用があります。
- ③ 冬の**保存大根の料理**として「ぶり大根」を食べていた記憶があります。ぶりは切り身ではなく**あら**を買ってきて作っていました。**あら**の下処理（青臭さを無くす）が美味しさの決め手になります。鍋に水から**あら**を入れ、沸騰したあらを水洗いすることにより生臭さが無くなりおいしくなります。**あら**といちょう切りの厚い大根と根生姜・水・しょうゆ・砂糖を入れて水を足しながら1時間ぐらい煮ると煮汁がほぼなくなりおいしくなります。大根に味がしみておいしい思い出です。

答 冬の魚 鱈（たら）鰯（かれい）鱒（ぶり）鰯（ひらめ）石鯛（いしだい）鮪（まぐろ）鯧（あんこう）海鼠（なまこ）牡蠣（かき）  
春の魚 鱈（さわら）真鯛（まだい）鰻（にしん）鯉（かつお）環八（かんぱち）鰯（たこ）車海老（くるまえばい）浅網（あさり）蛤（はまぐり）