

冬の魚

12～2月

yellowtail

鰯

「ぶり」は正月に食べる歳取り魚として重要な縁起物

寒ブリと言われるように12月～2月までの厳寒期が旬で、氷見ぶりなど北陸が名産地。

名称は、江戸時代の本草学者である貝原益軒が「脂多き魚なり、脂の上を略する」と

語っており、「アブラ」が「ブラ」へ、さらに転訛し「ブリ」となったという説がある。

漢字「鰯」は「『師走』に脂が乗って旨くなる魚だから」、または「『師』は大魚であることを表すため」等の説がある。

たんぱく質・DHAが豊富で、血合いの部分には鉄などのミネラルが豊富です。

～Wikipedia・食材事典より～

冬の魚貝類の栄養

100g当たり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
ブリ	257	21.4	17.6	380	130	0.1
真さば	202	20.7	12.1	320	230	0.4
たら	79	18.1	0.2	350	270	0.3
カキ	60	6.6	1.4	190	100	1.3
ほたて貝柱	72	13.5	0.9	310	210	0.8

冬においしいたくさんあります。

脂がのっている魚から、サッパリした魚まで様々。
サッパリしているものは、バターなどでコクを加え
脂がのっているものは、サッパリした野菜料理と合わせて
食べてみましょう。



ブリの照り焼き

甘辛い「ブリの照り焼き」は、1人前 2.0g前後(約1食分の塩分)ある。
風味を加えて塩分を控えた照り焼きを作ってみましょう。

材料

ぶり 1切れ(70g)	しょうゆ(小さじ1)
酒 (大さじ1)	赤ワイン(大さじ1)
生姜 (3g)	みりん (小さじ2)
小麦粉(大さじ2/3)	
油 (大さじ1)	
バター (大さじ1)	

作り方

- ①ブリに酒と生姜を合わせて、臭みをとる
- ②小麦粉をまぶし、熱したフライパンに油とバターを加える。
ブリを加えて、両面焼く。
- ③ブリを取り出し、残りの調味料を加えて煮立たせる。
- ④フライパンにブリを戻して、タレを絡めて出来上がり。

★このレシピは塩分1.2gです