

## 今月のテーマは ぶり(鱒) です !!

ぶりは、スズキ目アジ科ブリ属の魚です。ぶりは関西や関東などで呼び名が異なり、また成長と共に呼び名が変わる出世魚の一つです。20cmまでを関西ではツバス・関東ではワカシ、40cmまでを関西ではハマチ・関東ではイナダ、60cmまでを関西ではメジロ・関東ではワラサ、80cmにもなるとブリと呼ばれるようになります。寒ぶりと言われるように、旬は12~2月の寒い時期です。

### ぶりの栄養

ぶりには、糖やコレステロールの代謝を促進するビタミンB1やビタミンB2、骨の形成に欠かせないカルシウムや、カルシウムの吸収を促すビタミンDなどが含まれています。DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)という脂肪酸も多く含まれており、これらには学習・記憶能力の向上などに加え、動脈硬化や心筋梗塞など生活習慣病の予防に効果があると言われています。

### 選び方のポイント

- 一尾の場合は、尾が大きく、目が澄んでいるものが良いでしょう。
- 切り身の場合は、血合いの色が鮮やかなものが良いでしょう。



### 調理のポイント

- 旬のぶりは脂がのっているので、照り焼きや塩焼き、あら煮などがおすすめです。焼き料理は固くなりすぎないように、中火から強火で短時間に調理することがポイントです。

## おいしいごはん!

## ぶりの照り焼き~ピリ辛風味~

材料(4人分) : ぶりの切り身...4切れ にんにく...一かけ  
生姜...一かけ 【調味料】酒...大さじ2 しょうゆ...大さじ2  
砂糖...大さじ1 ゴマ油...適量 七味唐辛子...適量  
白ゴマ...少々 小ネギ...お好みで適量

- ① ぶりは食べやすい大きさに切る。にんにく、しょうがをすりおろし、調味料と合わせて、ぶりを漬け込む(30分位が目安です)。
- ② フライパンにゴマ油を熱し、ぶりと漬けダレを入れ、中火で両面をこんがり焼く(焦がさないように注意しましょう)。
- ③ 器に盛り、ぶりに七味唐辛子と白ゴマ、小ネギをお好みでちらして出来上がり♪



七味唐辛子のピリ辛感がアクセントになります♪ お子様にはカレー粉などをかけてあげると喜ばれるかも?!

### ぶり 豆知識

ぶりの名前由来には脂のっていることから、あぶら→ぶら→ぶりとなった説や、「あぶり食う」のあぶりから、ぶりとなった説があります。魚の大様の意味で、魚へんに「師」と表されるようです。