



ぶり大根

材料	使用量	仕込み／切り方	
ぶり	60	軽く塩をふり、熱湯をかけ、臭みと余分な脂をとる	
大根	100	1 cm幅くらいの輪切り、又は半月切りにし、下茹でする	
A	上白糖	2	
	本みりん	2	
	醤油	7	
	生姜	1	2、3mmにスライス
	生姜	1	千切り（針生姜にする）水にさらす。
大根の葉	10	2、3 cm幅に切り、茹でる	
エネルギー	193kcal		
たんぱく質	14.0g		
脂質	10.6g		
炭水化物	8.8g		

- ① 鍋に A を入れ、煮立ってきたら、ぶりを並べて入れ、上にクッキングシートをかぶせ、落とし蓋にする。
- ② アクをすくい取り、大根を加えて中火で 15 分くらい煮る。
- ③ 器に汁ごと盛り、水気を切った針生姜を乗せ、大根の葉を添えて出来上がり。

ぶりに含まれる脂質には、血液の状態を健康に保ち、中性脂肪を下げたり、血栓を防ぐ働きがあるため、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の予防に役立ちます。

また、その他にぶりには、ビタミンB2が豊富に含まれます。

ビタミンB2には、皮膚や粘膜を健康にするため、美肌や美髪効果が期待できます。

また、脂肪の燃焼を促進するので、肥満の予防にもなります。

冬に旬のぶりは、成長によって名前が変わる出世魚です。

東日本、西日本で呼び名が異なり、

東日本 ワカシ→イナダ→ワラサ→ぶり

西日本 ツバス→ハマチ→メジロ→ぶり と、なります。

旬は、12月～3月頃で、中でも12月～1月の「寒ぶり」は、身が締まり、脂ものって特に美味しいとされています。