

# ぶり 鱒



ぶりは日本各地で水揚げされる回遊魚。成長していくと名前が変わる出世魚です。関東では「わかさ」「いなだ」「わらさ」「ぶり」の順ですが、関西では「つばす」「はまち」「めじろ」「ぶり」などと地方によって呼び名もいろいろです。関西の呼び名「はまち」が全国的に使われるようになったのは、はまちの養殖が関西で盛んだったからです。鱒の旬は冬ですが、「鱒」という漢字は旧暦の師走に一番脂がのっておいしくなることから生まれたと言われています。関西以西では、正月に欠かせない魚です。

## 栄養

良質なたんぱく質、脂質、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、D、鉄などのミネラルが含まれています。不飽和脂肪酸のEPA、DHAに加え、パルミトオレイン酸という脳の血管を丈夫にする成分も含まれています。

- ぶりの脂質の**EPA、DHA**は、血中コレステロールを下げる、動脈硬化を防ぐ、脳の活性化をはかり認知症を防ぐなど中高年には大切な栄養素で、生活習慣病の予防、改善に働きます。さらに、不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ、**ビタミンE**も多く含まれ、効率よく栄養を摂取できます。
- アミノ酸の一種である**タウリン**も豊富で、コレステロール抑制や、肝機能強化に働きます。タウリンは特に血合いに多く含まれています。体内でも合成されますが、飲酒量が多い人や脂質を多く摂る人は、食事からの摂取も心がけましょう。
- ビタミンD**が多く含まれ、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。

## 調理のポイント

- 身は刺身や照り焼き、煮つけ、ブリしゃぶなどに向く。
- アラは大根と煮てぶり大根に。みそ味にすると、臭みがなくなる。
- カマは塩焼きが美味しい。
- 焼くときは脂が落ちるので、焦げやすく、強火の遠火で焼くとよい。

## ぶりのアラ(魚をおろした後に残る、頭やカマなど)の下ごしらえ

下ごしらえで魚の臭みやクセを取り除くことができます。

- ①塩をふる(15分ほどおくと浸透圧で水気と一緒に臭みとアクが出る)
- ②熱湯をかける(余分な脂や汚れを取る)
- ③水で洗う(表面についたぬめりや血の塊を流す)



照り焼き



刺身



煮つけ



ぶりしゃぶ



カマ焼き



ぶり大根

## 豆知識

ブリの仲間にはブリ、カンパチ、ヒラマサの3種で、「ブリ御三家」と呼ばれています。ブリが冬に旬を迎えるのに対し、カンパチは夏から秋、ヒラマサは夏が旬です。

## 今月のレシピ

## 酢ぶり～鱒の甘酢あんかけ～

酢豚の豚をぶりにチェンジ！栄養満点な青魚がたっぷり食べられます。ぶり以外にもいろいろなお魚で出来ます。



### 【材料】2人分

- ぶり…… 約150g(2切)
- 塩・こしょう
- 片栗粉・薄力粉…… 各大さじ1
- 玉ねぎ…… 1/2個
- かぼちゃ…… 130g
- しょうゆ…… 大さじ2
- 酢…… 大さじ2
- みりん…… 大さじ1
- 砂糖…… 大さじ1.5～2
- ケチャップ…… 小さじ1
- 水…… 50cc
- 片栗粉…… 小さじ2

### 【作り方】

- ①玉ねぎはくし型に切り、かぼちゃはイチョウ切りにする。かぼちゃは電子レンジで1分30秒加熱する。
- ②ぶりは一口大に切り、塩、こしょうをする。
- ③ビニール袋に片栗粉・薄力粉を入れて、ぶりを入れまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、余分な粉を払ったぶりをこんがり焼き、取り出しておく。
- ⑤たまねぎ、かぼちゃを入れて炒める。火が通ったらぶりを戻し、Aの調味料を加え、軽く炒め、とろみが付いたらできあがり。

参考：「からだにうれしい魚の便利帳」高橋書店・クックパッド