

ぶり

yellowtail



健康かわら版



ブリの旬は冬です。北方の海で成長し、十分に栄養をたくわえたブリは、秋になり気温が下がり始めると産卵のために南下します。特に、12月～2月の真冬のブリは「寒ブリ」と呼ばれ、一年のうちで最も脂がのって美味しくなります。また、古くから年取り魚(年越し魚・正月魚)として伝統行事に使われてきました。現代でも非常によく食べられています。

栄養

「ぶり」の栄養素は、青魚の中でもトップクラスです。

- **ビタミンD**はカルシウムとリンの吸収を助けるとともに、丈夫な骨や歯を形成したり筋力を高める働きがあります。
- コレステロールの代謝促進や肝機能強化が期待される**タウリン**が豊富に含まれています。
- **不飽和脂肪酸のDHAやEPA**が多く含まれています。DHAは学習や記憶力の向上、認知症予防など脳神経機能に重要な栄養素です。EPAは血管や血液の健康のために働きます。
- **ビタミンB12**は赤血球の生成を助け、神経を正常に保ち、成長促進作用、貧血予防といった働きがあります。



ブリのなかま

ブリ、カンパチ、ヒラマサはアジ科ブリ属に属する魚で、「**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とヒラマサの旬は夏頃です。



ブリ

大きさによって呼び名が変わる出世魚です。全国で呼び名が異なり九州の呼び名は「ワカナゴ・ヤズ・ヤズゴ→ハマチ→メジロ→ブリ」です。ブリは最終形(80cm以上)の呼び名です。



カンパチ

カンパチの旬は夏～秋頃です。カンパチは、ハマチ・ブリに比べて脂が少なめでクセがないと言われています。味の良さから天然物は高級魚として扱われています。



ヒラマサ

ヒラマサの旬は春～夏です。脂が少なくさっぱりしていて、ブリとは違った味を楽しめます。



ブリの養殖

ブリの養殖は、5～6月にモジャコとよばれる体重3～6グラムの稚魚を生簀へ入れるところから始まり、そこから約1年半をかけて5～6キロまで育ててから出荷するのがひとつのサイクルになっています。養殖ブリにおいては日本一の鹿児島県に次ぎ、大分県は全国で2位の生産量を誇っています。近年になって、餌に独自の工夫を加えたブランドブリの開発が盛んになっています。大分県内でもカボスや麴、酒粕、ビール酵母などを餌に加え、味や肉質を良くしたブリが登場しています。



今月のレシピ

ぶりの漬け丼

【材料】(2人前)

ご飯……………300～400g
ブリ刺身用(さく)……200g

漬けダレ

A しょうゆ……………大さじ1.5
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ2

白ごま……………小さじ2
小葱(小口切り)………適量
鷹の爪(輪切り)………小1本

トッピング

大葉(千切り)……………5枚
刻みのり……………適量

【作り方】

- ①ブリは1cm幅の削ぎ切りにする。
- ②Aの調味料を合わせて、火にかけアルコール分を飛ばし、冷ます。
- ③②の調味料の中にブリ、白ごま、ねぎを加えよく混ぜる。冷蔵庫に30分おく。(好みで鷹の爪を加える)
- ④丼にご飯を盛りつけ、ブリ、大葉、刻みのりをトッピングする。

*漬けダレはご飯にかけないで、別の容器に入れて食べる時に好みの量をかける。
*ご飯はすし飯の温度に冷ます。

参考：みなとの野菜大辞典、ウエザーニュース、まごころケア食、豊かな海づくり大会、delishkitchen : Web、「からだに美味しい魚の便利帳」高橋書店