

◆ブリ大根

〈材料／4人分〉

- ブリのアラ…………… 800g
- ダイコン…………… 1/2本
- 食塩…………… 大1
- ショウガ…………… 1片
- 〈煮汁A〉
- だし汁…………… 2カップ
- 砂糖…………… 大2
- みりん…………… 大3
- 酒…………… 大3
- 醤油…………… 大5

〈作り方〉

- ①ブリのアラをザルに並べ、塩を振って20～30分程おく。塩が馴染んだら、たっぷりの熱湯を回しかけ、素早く水の中で洗って、水気を切る。
- ②ダイコンの皮をむき、1.5cmの厚さの輪切りにする。たっぷりの米のとぎ汁で15分程、7割方やわらかくなるまで下茹でして、洗っておく。
- ③鍋に薄切りのショウガと煮汁Aを入れ、火にかけて煮立ったら、①のブリを加えて、アクを取りながら10分程煮る。
- ④③の鍋に②のダイコンを加えて、弱めの中火で、20～30分程じっくり煮込む。
- ⑤器に盛り付け、千切りのショウガを上のにせる。

鮓
(ブリ)



ブリは脂肪分が多く濃厚な味の赤身魚で、日本各地の沿岸に分布する回遊魚です。成長につれ、関東では「ワカシ、イナダ、ワラサ、ブリ」と呼び名が変わる出世魚です。福岡では正月の雑煮に塩ブリを入れます。金沢なら塩ブリとカブを麴漬けにした「かぶらずし」。そうした郷土料理も多く、関西や九州では縁起物として贈答に使う習慣もあります。養殖も盛んで、市場ではハマチという養殖ブリをさすことが多いようです。天然ブリの旬は11～12月。荒海で獲れたこの時期のブリは「寒ブリ」と呼ばれ、おいしさは格別です。栄養面でも優れた魚で、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの全てが豊富。特に脂肪分には、不飽和脂肪酸のDHA、EPAを含み、動脈硬化や認知症を防ぎ、血中コレステロールを下げる効果が期待できます。ブリは捨てることなく食べられます。調理法として、身は刺し身・寿司だね、塩焼き、照り焼き、西京漬けなどに、頭やアラは、アラ炊き、かす汁、ブリ大根などの煮物にします。冬の食卓を彩る「ブリ大根」。

脂がのったアラと旬の大根を醤油味でじっくり煮込みましょう。

提供：FLAネットワーク協会

一般社団法人FLAネットワーク協会では、食生活アドバイザー®検定を通して、正しい食事を生活とともに提案し、適切な助言や指導ができる食生活の専門家を育成しています。また、様々な面で優れている和食の見直しと普及にも力を注いでいます。お問い合わせは▶TEL 0120-86-3593