



ブリの日

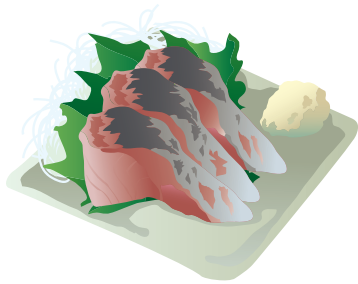
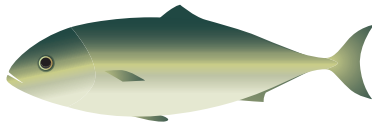
12月20日はブリの日です。由来はブリは漢字で「鰯」と書き、魚へんに旧暦12月を意味する師走の「師」を含むことから12月に、さらに「2=ブ 0=リ」という語呂合わせによって20日に決まりました。

ブリは、スズキ目アジ科ブリ属に分類される回遊性の大型肉食魚です。成長とともに呼び方が変わる魚で、出世魚と呼ばれています。80cm以上成長したものをブリと呼びます。

ブリになるまでの呼び方が日本の東西で異なります。

関東では、小さいサイズから順に「ワカシ・ワカナゴ」→「イナダ」→「ワラサ」→「ブリ」と呼ばれます。関西では、「ワカナ・ツバス」→「ハマチ」→「メジロ・イナダ」→「ブリ」の順番で呼ばれています。

また、ブリのなかま（ブリ属）にカンパチ・ヒラマサがいます。



栄養

ブリの脂肪には、血液の凝固を抑えたり、中性脂肪の増加による脂質異常といった生活習慣病を予防する効果がある EPA(エイコサペンタエン酸) や脳を活性化させる効果がある DHA(ドコサヘキサエン酸) が豊富です。DHA や EPA は人間の体内では作られない不飽和脂肪酸なので食べ物から摂りましょう。そのほか丈夫な骨や歯を作るのに役立つビタミンD、エネルギーの代謝に関わり細胞の再生や皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあるビタミンB2を含みます。血合いの部分に多く含まれるタウリンは、肝細胞の回復を促す効果から、肝機能の維持や疲労回復をサポートします。



料理

ブリの料理としては刺身、かぶら漬け、しゃぶしゃぶ、ブリ大根、塩焼き、照り焼き、竜田揚げなどがあります。このように生、煮る、焼く、揚げるなど様々な調理方法を用いて食べることができます。地域によって異なりますが、ブリは日本の行事にも関わりがあります。

大晦日やお正月に、新年を迎える「年取り膳」に供される魚である年取り魚にブリが使われたり、出世魚であることから立身出世の願いが込められおせち料理にブリの照り焼きを入れたりします。また、一部地域（北陸地方）では結婚した年の暮れには嫁の実家から嫁ぎ先にブリ1匹を送り、頂いた家で切り、半身を嫁の実家へ贈り返すという習慣があります。



本日の

レシピ

ブリとまいたけの炊き込みご飯



ブリの料理は照り焼きや煮物ではありません。手間要らずで簡単に作れる炊き込みご飯をご紹介します。

※炊飯器によっては炊き込みご飯を作れない機種もあるため、事前に説明書をご確認ください。



材料(4 人分)

米	2 合 (300g)
ブリ	2 切れ (160g)
塩	少々
まいたけ	1 パック (70g)
にんじん	1/4 本 (40g)
しょうが	1 かけ
青ねぎ	3 本 (15g)
だし昆布	1 枚 (5g)
A	顆粒・粉末和風だし
	……………7g(小さじ2強)
	しょうゆ……………18g(大さじ 1)
	酒……………30g(大さじ2)

作り方

- 1 ブリの切り身に塩をふって5分置き、浮いてきた水分をキッチンペーパーでとります。
- 2 米2合を研いたら、ざるにあげ水気をきっておきます。
- 3 まいたけはほぐしてざく切りにし、にんじんは短冊切り、しょうがはせん切り、青ねぎは小口切りにします。
- 4 炊飯器の釜に米と2合の線より少し下の水量(380ml 程) 入れ、Aを加え混ぜます。その上にだし昆布を浸し、しょうが、にんじん、まいたけ、ブリを順に入れ、混ぜずに炊飯します。(普通炊飯や炊き込みご飯モードに設定)
- 5 炊き上がれば、だし昆布を除きます。ブリの身をほぐし、皮や骨があれば取り除きます。青ねぎを加え、釜の底からさっくりと数回ご飯を混ぜたら完成です。



ブリの血合いやぬめりは生臭さの原因になります。作り方①の作業は臭みを取り除くための大切な工程です。また、味付けは和風だしのうまみを活かすと使用する調味料も少なくなり減塩できます。アクセントでわさびや一味、柚子の皮などを添えると一段と香りが増し、使用するきのこの種類をしいたけやしめじに変えるとまた違った風味を楽しめます。



栄養量(1人分)：エネルギー：384kcal たんぱく質：13.5g 脂質 7.7g 炭水化物 59.5g 食塩相当量 1.9g