

ブリ (鮪)

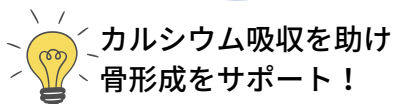


ブリの旬は、12～2月です。この時期のブリを寒ブリといいます。
冬の寒い海で身がしまり、産卵前にたっぷりと脂を蓄えることで旬を迎えます。

ブリの栄養

カルシウムの吸収を助ける

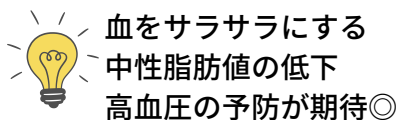
ビタミンD



- ・紫外線を浴びることで
体内で合成される
→日常生活の中で
1日10～20分ほど
日光を浴びる

体内で作り出せない必須脂肪酸

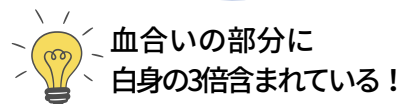
EPA・DHA



- ・生で食べるのがおすすめ
→熱に弱く、特に揚げ調理は
高温になるため注意

疲労回復のアミノ酸

タウリン



- ・肝機能を安定させる
→栄養素の代謝が
スムーズに行われることで
疲労回復に役立つ

ブリの美味しい見分け方

① 血合いの部分に注目

鮮やかな紅色
酸化前



酸化後



② 匂いに注目

臭みがない



③ 身に注目

表面の細かい白筋が沢山ある
→脂がのっている証拠



出世魚のブリ 地域で呼び名が違う？

春から夏が旬
脂が少なめ

夏が旬
ブリより脂が強くない

晩秋が旬
脂のりが最高に！

厳冬の時期が旬
脂がしっかりとる
養殖：脂が多め
天然：脂が少なめ

関西

ツバス

ハマチ

メジロ

ブリ

20～40cm

40～60cm

60～80cm

80センチ以上

関東

ワカシ

イナダ

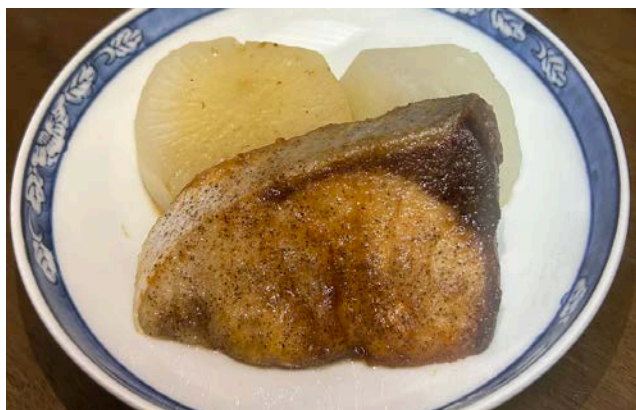
ワラサ

ブリ

洋風ブリ大根

【材料】3人分

- | | | |
|-----------|--------|------------|
| ・大根 | 6個 | 3cm幅の輪切り |
| ・ブリ | 3切れ | |
| ・コンソメ顆粒 | 小さじ2 | |
| ・水 | 3〜4カップ | 約200ml/cup |
| ・塩・胡椒・小麦粉 | 適量 | |
| ・酢 | 大さじ1 | |
| ・濃口醤油 | 小さじ2 | |
| ・みりん | 小さじ2 | |
| ・オリーブオイル | 適量 | |



【作り方】

- 鍋に水と大根を入れ、大根が柔らかくなったらコンソメを入れて煮る
- ブリは塩・胡椒をふり、小麦粉をまぶす
- フライパンに油を熱し、②のブリを入れてこんがりするまで焼く
- ③に酢とみりんを入れ、醤油を加えて味付けする
- ブリと大根を器に盛りつけをする
- 仕上げにフライパンに残ったソースにオリーブオイルをいれる
- 盛り付けた大根とブリに⑥のソースを垂らせば出来上がり

アレンジポイント

和食の定番「ブリ大根」を激ウマな洋風にアレンジ！脂ののったブリもお酢でさっぱりいただけます

オススメ健康食品

おくすり屋さんの

柿渋のど飴 354円(税込み)



金銀花
 きんぎんか
 白い花を使った天然の植物素材

板藍根
 ばんらんこん
 中国で古くから使われてきた植物の根から作られた素材

甘草
 かんさく
 甘みのある植物昔からお菓子などに使われてきた



ほんのり甘い紅茶味

生環研 プロポリスVCのど飴 496円(税込み)



子どもから大人まで！
 親しみやすい
 「はちみつレモン味」

乾燥する今の季節におすすめ！
 個包装なので外出先でも手軽に食べられる

オナカマ食堂のご案内

おいしく食べて元気になる食堂です
 食べにくい・飲み込みにくい
 糖尿病や高血圧の食事など相談できます

1・2月の開催日

【富田林】ご予約受付中

~~1/14(水)~~、2/18(水)
 富田林市向陽台2-2-12
 フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中

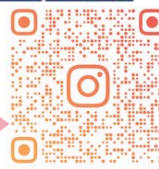
~~1/9(金)~~、~~1/16(金)~~
 2/13(金)、2/20(金)
 河内長野市立交流センターキックス
 1/18(日)
 河内長野市西之山町7-2
 キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チェック

Instagramにて
 栄養についても
 毎週更新中！



KITABAEIYO