

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



カルシウム吸収を助け
骨形成をサポート！

- ・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



血をサラサラにする
中性脂肪値の低下
高血圧の予防が期待〇

- ・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



血合いの部分に
白身の3倍含まれている！

- ・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 勁に注目

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

関西

夏が旬
ブリより脂が強くない

ツバス

20～40cm

関東

ワカシ

晩秋が旬
脂のりが最高に！

メジロ

ハマチ

40～60cm

ワラサ

イナダ

60～80cm

厳冬の時期が旬
脂がしっかりのってる
養殖：脂が多め
天然：脂が少なめ

ブリ

80センチ以上

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】

- ①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
- ②ブリは塩・胡椒をふり、小麦粉をまぶす
- ③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
- ④③に酢とみりんを入れ、醤油を加えて味付けする
- ⑤ブリと大根を器に盛りつけをする
- ⑥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
- ⑦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

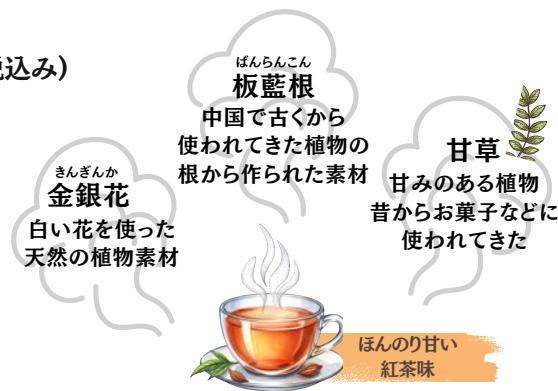
和食の定番「ブリ大根」を
激ウマな洋風にアレンジ！
脂ののったブリもお酢で
さっぱりいただけます

オススメ 健康食品

おくすり屋さんの 柿渋のど飴



生環研 プロポリスVCのど飴



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

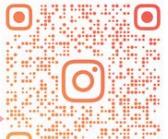
【富田林】ご予約受付中
1/14(木)、2/18(水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【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