



DHAで記憶力アップ! 冬の出世魚 **ブリ**



Cooking Recipe

脂ののったブリと
大根おろしが絶妙!

ブリと焼きネギのおろし鍋

成長とともに呼び名が変わることから出世魚と言われるブリ。縁起のいい魚として西日本ではお正月に欠かせない食材です。真冬に獲れるブリは「寒ブリ」と言われ、身がしまって脂がのり、おいしさも栄養もピークに達します。ブリの栄養価は青魚の中でもトップクラスで、特に脳を活性化して記憶力の向上や認知症の予防に効果的なDHAと、血液をサラサラにするEPAが豊富。またタンパク質やビタミン、鉄分などをバランスよく含み、肝臓に効くタウリンも多く含みます。

子どもからシニアまで積極的に摂りたい栄養素がたっぷりのブリ。新年のおせち料理に加えてみてはいかがでしょうか。

ブリは血合いの色が鮮やかなものが新鮮！
血合いは栄養が豊富なので残さず食べましょう。



〈作り方〉

- 1 ブリは食べやすい大きさに切り、[A]で下味をつけます。厚揚げは熱湯をかけ、油抜きをします。その後、縦半分に切り、端から7～8ミリの厚さに切ります。
- 2 ネギは、グリルに入る大きさに切ります。餅は半分に切ります。
- 3 ネギと餅は、それぞれグリルで軽く焦げ目がつくまで焼きます。続いて、ブリをペーパータオルでふき、グリルで両面をさっと焼きます。
- 4 大根はすりおろし、ざるにあげて水気をきります。
- 5 鍋に[B]を入れ、火にかけます。温まったら、ネギ、ブリ、厚揚げを加えて、さっと煮ます。大根おろし、餅を加え、ゆずの皮を散らします。

調理時間
15～30分

1人分
約512kcal

材料[4人分]

- ブリ(切り身) …… 4切れ(400g)
- [A]
しょうゆ …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
厚揚げ …… 1枚(200g)
ネギ …… 3本
切り餅 …… 4個
- [B]
だし …… カップ4
酒 …… カップ1/2
しょうゆ …… 大さじ1と1/2
みりん …… 大さじ1
塩 …… 小さじ1
大根 …… 1/2本(500g)
ゆずの皮(せん切り) …… 1個分