

旬の魚～ぶり～

2025. 12月 栄養だより

ぶりは大きさによって呼び名が変わる出世魚で、80cm以上のものを「ぶり」と呼びます。流通過程では、大きさに関わらず養殖のものを「はまち」天然のものを「ぶり」と呼んで区別する場合もあります。

旬

ぶりの旬は12月から2月で、この時期のものは「寒ぶり」と呼ばれています。寒ぶりは寒い時期に脂を蓄え、身が締まっているため非常に美味しいとされています。

栄養

脂ののった時期は特に栄養価が高くDHAやEPAなどの必須脂肪酸、ビタミンD、鉄分を豊富に含んでいます。そのため、動脈硬化予防や疲労回復、貧血予防、脳の活性化など様々な効果が期待できます。



新鮮なぶりの見分け方

一尾ぶり 目が澄んでいて、黒目がはっきりしている。エラが鮮やかな赤色。ツヤがあり、はりがあるもの。



切り身 血合いが鮮やかな紅色。身に張りと透明感があるもの。ドリップがほとんど出でていないもの。

〈ぶり大根2人分〉

ぶり2切 大根300g 生姜1かけ
水100cc 醤油大さじ2 酒大さじ2 みりん大さじ2 砂糖大さじ1/2



- ① 大根は皮を剥き、半月に切る。生姜は千切りにする。ぶりは三等分にする。
- ② 鍋に大根と浸るくらいの水を入れふたをして20分ほど下茹でする。
- ③ 鍋に全ての調味料を入れ煮立たせて、ぶりを入れる。
- ④ あくを取り大根を加え、落し蓋をして時々煮汁をかけながら中火で15分ほど煮る。
- ⑤ 器に汁ごと盛り付け生姜を添える。