



信楽園病院だより



第165号 平成26年12月1日 発行

〒950-2087 住所 新潟市西区新通南3丁目3番11号 TEL 025-260-8200 FAX 025-260-8199

E-mail renkei@shinrakuen.com ホームページアドレス <http://www.shinrakuen.com>



ブリの照り焼き

〈1人前：エネルギー165kcal、たんぱく質10g、食塩0.6g〉



栄養科 黒崎 ひとみ



師走に入り、何かと忙しい季節になりました。12月7日は、二十四節季の一つ“大雪”で、平地でも雪が激しく降り始める頃とされています。ますます寒さが厳しくなってきますね。この時期に旬を迎える魚介類は様々ありますが、中でも“ブリ”についてメニューを紹介します。

◆ブリの照り焼き◆材料 1人前

ブリ40g、酒1.0g、みりん1.0g、しょうゆ2.5g、植物油3.0g

【付け合わせ】ブロッコリー20g、塩0.1g、じゃがいも30g、塩0.1g、乾燥パセリ0.1g

◆作り方◆

- ①酒、みりん、しょうゆを合わせて調味液を作り、ブリを15～20分程度漬けておく。
- ②ブリを漬けている間に付け合わせを用意する。ブロッコリーは色よく塩ゆです。じゃがいもは一口大に切り、柔らかくなるまで火を通した後、湯切りし、塩、乾燥パセリをふる。
- ③フライパンに植物油をひき、ブリを焦がさないように両面を良く焼く。火が通ったらタレを絡めながら焼くようにすると照りができます。

◆出世魚ブリについて◆

成長とともに名前を変えるブリは出世魚といわれ、縁起のいい魚としてお祝いの席でも供される食材の一つです。寒さが一段と厳しくなるこれからの時期は、脂ののりがよく“寒ブリ”と呼ばれ珍重されます。ブリは不飽和脂肪酸であるEPAやDHAを多く含み、これらは悪玉(LDL)コレステロールを下げる働きがあります。また抗酸化ビタミンであるビタミンEも豊富に含まれますので、脂質の酸化を防ぎ、脂質異常症、動脈硬化症等の発症予防が期待できます。今回紹介した照り焼きだけでなく、ブリ大根や刺身、ホイル焼き、煮つけ、塩焼き等色々な調理法で楽しみたいですね。