

# 今月のオススメレシピ



第58回のテーマ『冬に食べたいお魚料理』

## フライパンで簡単！ぶり大根

「寒ブリ」と呼ばれるようにブリの旬は12月～2月の厳寒期です。「鰯」の字は師走ごろからおいしくなる魚、というところからという説もあります。



### 材料(2人分)

•ぶり 2切れ  
•大根 1/3本  
•しょうが 1/3片

★

•水	250ml
•酒	大さじ2
•みりん	大さじ1と1/2
•醤油	大さじ1と1/2
•砂糖	小さじ1と1/2

### 栄養成分(1人分)

エネルギー:	299kcal
たんぱく質:	18.7g
脂質:	14.3g
炭水化物:	16.6g
食塩相当量:	1.4g

### 作り方

下準備:ぶりに塩(分量外)をふり20分ほど置いておく。  
熱湯にさっと通し、白く色が変わったら取り出す。

- ① 大根は皮をむいて厚さ1.5cmの輪切りにし味が染み込みやすいように表面に十文字の切りこみを入れる。
- ② 鍋に大根を入れてかぶるぐらいの水を注いで中火にかける。
- ③ 沸騰したら10分ほど茹で、ざるにあげる。
- ④ 鍋に、皮をむき薄くスライスしたしょうがと★を入れて中火にかけ、煮立ったら大根を加え弱火で15分ほど煮て、そこにぶりを加える。
- ⑤ オープン用シートなどで落とし蓋をしてさらに15分ほど煮る。
- ⑥ 皿に盛り付け完成。ゆず・しょうがは好みで(分量外)

### 管理栄養士からひとこと!

ぶりをはじめ魚の血合いには、アミノ酸の一種である**タウリン**が豊富に含まれています。**タウリン**には①**肝機能を高める**②**血中コレステロールや中性脂肪を減らす**③**血圧を調節する**働きがあります。水に溶けやすい性質なので、汁ごと食べられる鍋物やスープ等に入れると栄養を摂ることができます。ぶりを調理する際には、下準備として、表面が白くなる程度に熱湯にくぐらせておくと余分な脂や臭みが抜けて美味しくいただけます！材料にゆずや生姜を使い、香りや風味付けをすることで減塩にもなります。

作業工程が少なく簡単なので是非作ってみてくださいね(^ ^)

