

### 「栄養たっぷりのブリを食べて寒い冬を乗り切りましょう！」



連日、厳しい寒さが続いています。

この寒い時期を乗り切るため、温かいお鍋はいかがでしょう。

今回は旬のお魚で、出世魚のブリをご紹介します。

#### ブリの栄養価

ブリは青魚と呼ばれる中でも非常に栄養面で優れた魚の一つです。良質なタンパク源である事はもちろんですが、それ以外にも身体に必要な栄養成分が沢山含まれているので、美味しく食べて健康な体を維持するのに役立ってくれる魚です。

##### ① DHAとEPAが豊富

ブリにはDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれており、これらの多価不飽和脂肪酸は脳を活性化させ学習・記憶能力の向上に役立つと考えられています。また、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、逆に善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病など生活習慣病（成人病）の予防に効果が期待されています。

実はこの脂肪酸は天然物よりも養殖物の方が沢山含んでいるという報告があります。

##### ② ビタミンDが豊富

ビタミンDは脂溶性ビタミンの一つで、カルシウムやリンの吸収を助けるとともに、骨の形成を促す働きがあります。

##### ③ ビタミンB1、B2が豊富

ブリには水溶性のビタミンB1とB2もたくさん含む食材です。ビタミンB1には乳酸を分解しエネルギーに代謝するのを助ける働きもあるとされ、疲労回復に役立ちます。また、脳の神経や抹消神経・筋肉の機能を正常に保つ働きもあるとされています。B2には脂質の代謝を助ける働きや動脈硬化の原因ともなる過酸化物質を抑える働きもあるとされています。

##### ④ お酒のおともにぴったり

ナイアシンを沢山含んでいて、これにはアルコールの分解に対する補酵素の働きをはじめ、分解後に生じるアセトアルデヒドという二日酔いを起こす成分の分解を助ける補酵素の働きもあるので、お酒を飲む人に優しい、お酒のおともとなります。

#### ブリの食べ方

脂ののった寒ブリはとても美味しいですね。美味しく食べられるレシピを調べてみました。

#### ぶりとうす切り大根の鍋

材料（4人分）

大根 1本

しめじ 100g

油揚げ 2枚

鶏もも肉 200g

ぶり(切り身) 4切れ

ゆずこしょう 適宜

(A)

めんつゆ 80ml

水 750ml



#### 作り方

(1) 大根は皮を厚めにむき、長さを2等分に切り、2/3量程度をピーラーで薄くひき、残りの部分をすりおろす。おろした大根は軽く水気を絞る。

(2) しめじは小房に分け、油揚げは1cm幅に切る。鶏もも肉はひと口大に切る。

(3) ボウルにたっぷりの熱湯を入れ、ぶりの1切れを5等分程度に切って加え、表面が白くなったら取り出す。

(4) 鍋に(A)を合わせて煮立て、(3)、鶏肉、大根の薄切り、しめじ、油揚げを加えて煮る。全体に火が通ったら、大根おろしを加えて軽く煮て食べる。好みにゆずこしょうを添える。

出世魚のブリは縁起が良いことでも知られています。この冬は栄養豊富なブリで体を温め、運も一緒にいただいてしまいましょう！

出典：旬の食材百科

キックマン ホームクッキング

とやの網川原薬局 作成

