

ぶり大根



<材料：4人分>

【煮汁】

ぶり(アラ)	600 g	薄口醤油	大さじ4
大根	600 g	砂糖	大さじ2
青菜	100 g	みりん	大さじ3
(大根菜、蕪の葉、せりなど)		酒	大さじ3
白髪ねぎ、針生姜、糸唐辛子	適量	水	300 ml

<栄養価：1人分> (白髪ねぎ、針生姜、糸唐辛子は除く)

エネルギー：381 kcal たんぱく質：26.3 g 脂質：20.1 g 炭水化物：17.4 g 食塩：2.1 g

<作り方>

- ① ぶりに塩大さじ1(材料外)を振り、20分おく。たっぷりの熱湯で表面が白くなるまでゆで、冷水で血やうろこを洗い落とす。
- ② 大根は皮をむき、半月切りにする。米のとぎ汁で柔らかくなるまでゆで、水洗いする*。
- ③ 青菜をゆで、4 cmの長さに切る。
- ④ 鍋に大根を並べ、ぶりを重ね、煮汁を加えて落し蓋をして20分加熱する。少量の煮汁を取っておき、冷めたら③を浸しておく。
- ⑤ 器に盛り、好んで白髪ねぎ、針生姜、糸唐辛子などをのせる。

一口メモ

* 大根を米のとぎ汁でゆでる目的は、味を染みこみやすくする、大根から溶出したアクを包み込んで大根に戻るのを防ぐ、大根の甘味を増すの3つが挙げられます。とれたての大根にはアクがないので、そのまま煮汁で煮ると大根の美味しさが残ります。

・ ぶり大根は富山県の郷土料理です。富山湾で獲れる寒ぶりを使ったぶり大根が有名ですが、全国的にもぶりに脂がのった冬に食べられています。

健康・栄養情報

ぶりは健康によい不飽和脂肪酸(EPAとDHA)を多く含みます。このうちEPA(エイコサペンタエン酸)は血流を促し、中性脂肪を下げて動脈硬化の予防に役立ちます。DHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳や網膜を構成する栄養素です。さらに、ぶりには、肪の酸化を抑えるビタミンE、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、肝機能強化作用や眼精疲労緩和作用のあるタウリンも多く含まれています。

キッズ

- ・ ぶりは成長により名前が変わる出世魚で、関西では、ツバス・ヤズ→ハマチ→メジロ→ブリと呼ばれます。日本では昔から縁起物としてお祝いの料理に使われます。
- ・ 煮汁の材料をはかる、④鍋に大根を並べるなどをやってみましょう。

献立例

主食：ごはん

主菜：ぶり大根

副菜：大根皮のきんぴら、ほうれん草の白和え