

12月～2月が旬『ブリ』

出世魚であるブリは脂(あぶら)が多く、アラまでおいしく食べられる利用価値の高い魚です。塩焼きや照り焼き・煮物に向いており、冬には、一番脂がのり、うま味成分のヒスチジンが多く「寒ブリ」と呼ばれ、新鮮なものは刺身として食べられます。

ブリは脂が多いため下処理の仕方で料理の味が大きく変わります。塩焼きにする場合、味が染み込むのに時間がかかるので、目安として背身は1時間、腹身は1時間30分ほど前にあらかじめ塩をふっておくことがポイントで、煮付ける際は事前に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、上品な味に仕上げることができます。

ブリは青魚の中でも非常に栄養面に優れており、良質なたんぱく質を持つことはもちろん、悪玉コレステロールを減らす働きがあるDHAやIPA(=EPA)が豊富に含まれています。また、アルコール分解を促すナイアシンも多く含んでおり、お酒の肴にぴったりです。

