

秋から冬にかけておいしい魚にブリがあります。照り焼きが知られています。ですが、今回の煮付けも簡単でおすすめです。



ブリの煮付け



■作り方

- ① 水、酒、砂糖、しょうゆ、みりんをなべに入れ、煮立てる
- ② 煮立ったら、ブリの切り身を皮を上にして重ならないように並べて入れる。ショウガの薄切りをのせて、落としぶたをして煮る
- ③ 再び煮立ったら、中火にしアクをとる。落としぶたをして中火で10分、弱火で15分煮る
- ④ 魚を皿に盛り、飾り用の針ショウガを上のにせる



ざいりょう
■材料■(4人分)

	分量 ぶんりょう	下準備 じゅんぶん
ブリ	4切れ	
ショウガ	40 グラム	半分(20 グラム)を薄切り 残りの20 グラム を飾り用に細く千切りにする (針ショウガといいます)

- ・水1カップ ・酒大さじ6 (90^{きげ}ミリ^さリットル) ・砂糖大さじ2
・しょうゆ大さじ6 ・みりん大さじ3

■用意するもの

あき 浅いなべ、お 落としぶた

- むずかしさ ★☆☆ ■たんぱく質 20^{グラム}
■エネルギー 338^{キロカロリー} ■脂質 14.2^{グラム}

ワンポイント 煮付けを上手に作るには……

落としふたをすると、煮汁の対流を助けて味がしみやすくなるわ。煮くずれたり、空気になれて乾いたり、変色したりするのを防ぐ効果があるの。材料によって、木ふた、紙ふたなどを使い分けるといわよ。



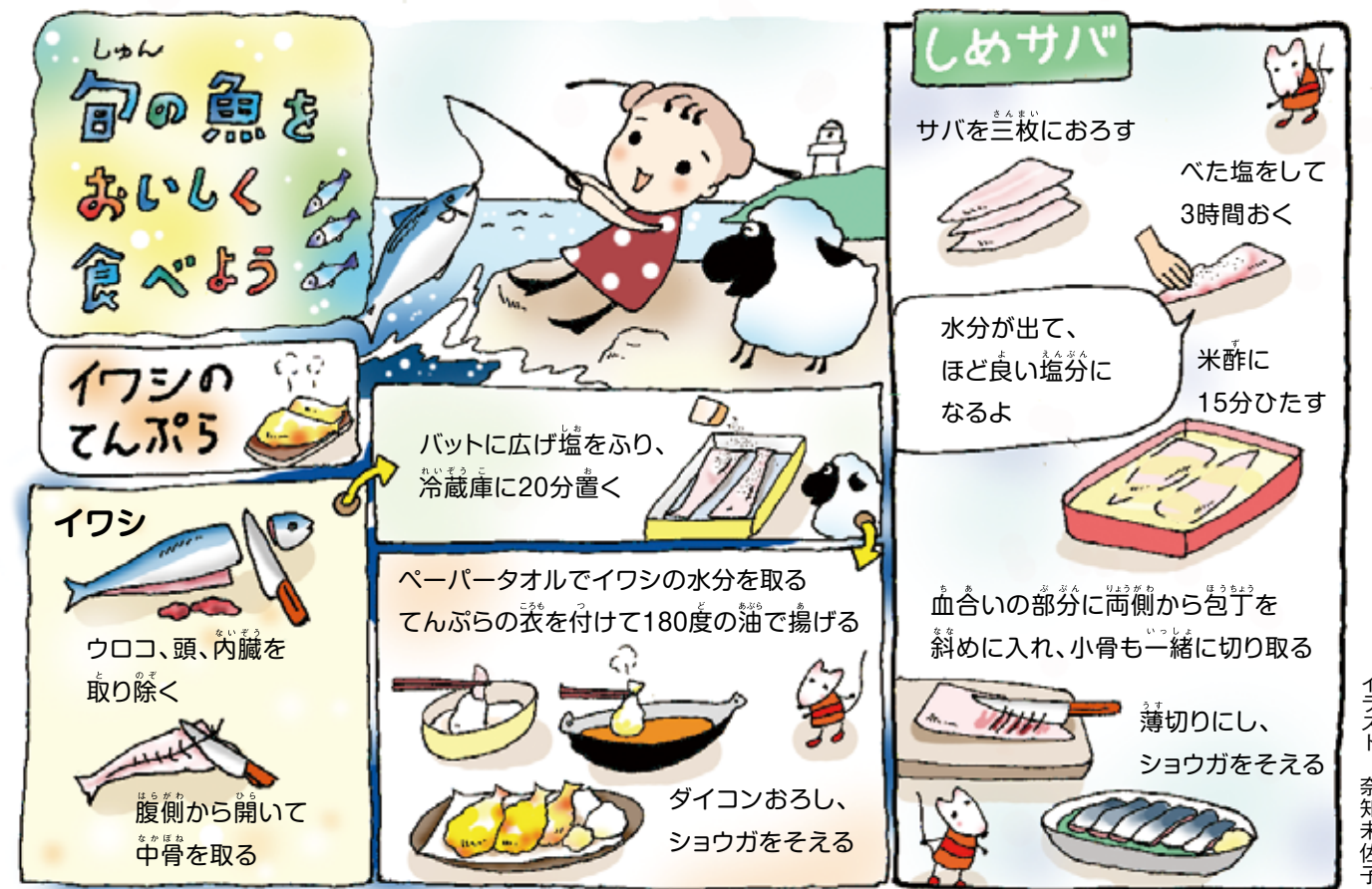
日本は四方を海に^か囲まれ、美しい^{うつく}風土と四季^{しき}に恵^{めぐ}まれています。旬^{しゅん}の魚^{いし}を調理^{ちようり}し、味わ^{あじ}う楽しみは日本ならではといえます。秋から冬にかけてのイワシ、サバ、ブリにはたっぷり^{あふ}りと脂^{あぶら}がのり、旬^{しゅん}です。旬^{しゅん}とは魚^{いし}介^ぎや野菜^{やさい}、果物^{くだもの}などがよく取れて、味^{あじ}の最も^{もっと}よい時^{とき}をいいます。価格^{かかく}も安く^{やす}なります。

イワシは昔から安価に庶民にもはやされたために低く評価されてきました。しかし、最近は本来の味が認められ、体に良い 栄養素が豊富に含む魚として見直されています。一般にイワシというのは真イワシのことです。大きな魚に食べられてしまうことから、ヨワシと呼ばれたのがイワシとなったといわれ、漢字でも魚へんに「弱」で「鰯」と書きます。か弱い半面、繁殖力は盛ん。シラスは3センチ以下の真イワシの一年魚です。

しゅん
旬の魚を楽しむ

一方、昔、若狭(わかさ) (福井県) で取れたサバは、塩(しお)をしてササの葉(は)を敷いたかごにつめられ、夜通(よと)しかかって京都(きょうと)の市場(いちば)へ運(はこ)びました。若狭(わかさ)のサバは瀬戸内(せとうち)のサバに比べると大味(おおい)で、肉質(にくしつ)のしまりが弱(よわ)いのですが、塩(しお)をするとぐっと肉質(にくしつ)がしまり驚(おどろ)くほどうまみが増(ま)したと想像(そうぞう)されます。塩(しお)は肉(にく)に浸透(しんとう)し水分(すいぶん)を押し出(お)します。新鮮(しんせん)な魚(いし)ほど水分(すいぶん)が多く出(で)て、うまみが増(ま)すのです。

冬が旬の魚はたくさんありますが、**濃厚**なうまさにおいてブリに勝るものはありません。成長にしたがって呼び名が変わる、いわゆる出世魚で、一般にブリと呼ばれているものは重さ8キ以上のもので、養殖のハマチは40センチくらいの時の呼び名です。天然物に比べると脂が多く、さらに腹側は背と比べて脂が多くなります。焼き物にはたっぷりのおろしダイコンを添えます。



答えは三つの選択肢^{せんたくし}
から選^{えら}んでください

- ① サンマ
- ② スズキ
- ③ ボラ

ブリはワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ(関東の呼び名)というように成長するにつれて名前が変わる出世魚です。イワシもそうです。では、次の魚のうち、出世魚ではないのはどれでしょう。

(答え)①呼び方は地方によって違います。自分の住んでいる地域での呼び方を調べてみるのもおもしろいね。

しょうかい
紹介したレシピで
かんそう
作ってみた感想や
ぶんしょう
できればを文章
しゃしん おく
や写真で送ってく
ださい。楽しみに
まち
待っています!

協力 昭和女子大学EBN栄養教育研究会／代表 渡辺満利子／スタッフ 横塚昌子ほか
ホームページ http://www.swu.ac.jp/prof/mariko_w/syokuiku/top_index.htm