



東京築地目利き協会

築地場外市場

「お魚の目利き」



鯽

ブリ



ブリ

旬の時期

11月～2月

旬魚としてのネタ

01

冬のごちそう、天然の寒ブリ

成長の段階で名前が変わる出世魚、立身出世を願う人にとって縁起のよい魚です。

地域により呼び方は変わりますが、

関東では、モジャコ→ワカシ→イナダ→ワラサ→

そして一番成長したものをブリと呼びます。

名前の由来

漢字は鰯。「魚」に「師」を合わせたのは、年を経て成長し、人間で言うところの先生、師。

経魚（フリウヨ）と呼ばれ、フリの濁音でブリとなったと。

他にも、旧暦の師走に脂が乗り美味しくなる事から、師走の「師」をあてたというのもありました。

水揚げ

季節によって場所を変えて回遊する天然ブリは、北海道から九州で水揚げされます。

今年11月佐渡の両津湾定置網で大漁報告がありました。

朝夕の気温が低くなったのと同時に海水温も下がり始め、ブリの南下が始まったのでしょうか。

季節が変わってきたのを感じます。

大寒を迎える時期、寒くなるほどに脂が乗るブリの季節です！

鰯起こし（ぶりおこし）

俳句の季語でもある言葉です。

由来は、漁師が網を「起こす」と、寝ている鰯を「起こす」を掛け合わせていると。

何時がそうなのかは定かではないものの、北陸、特に富山湾で鳴り響く稲妻が美味しいブリの時期を知らせる合図。今季は、12月中旬に鳴り響いていたようです



栄養プチ知識

たんぱく質、DHA、EPA などオメガ3 脂肪酸 その他エネルギーを作り出すビタミンB 群が豊富です

たんぱく質もオメガ3脂肪酸もビタミンCと併せて摂ることで効果が増大します。

ビタミンCはたんぱく質の吸収を高めます。

オメガ3脂肪酸は非常に酸化しやすい脂肪酸なので、

抗酸化作用をもつビタミンCとは是非一緒に。

ブリの季節にはゆずやねぎ、大根などビタミンCの多い食べ物が豊富です。

ブリしゃぶには是非薬味を添えて、照り焼きには大根おろしを添えて、

お刺身にはレモンや柚子を一絞りしていただくと、

美味しさだけではなく栄養もアップします。

古くから伝統料理にとりいれられてきたブリですが、

おめでたいということだけが理由ではありません。

良質なたんぱく質や脂質、その他たくさんの栄養素の宝庫。

「ブリを食べれば健康に」詳細な成分がわからない時代でも

先人は体でそのパワーを感じていたのかもしれませんがね。



オススメの食べ方その①

鯯の塩焼きと七福煮なます

オススメの食べ方その②

辛み大根和え



お刺身から霜降り、煮る、焼く…どんな調理にも、
また和洋中…あらゆるお味も楽しめる！我が家でも大好きな魚の一つです。

【鰯の塩焼きと七福煮なます】は、我が家の定番お節料理のひとつ。

脂乗った鰯の塩焼きとお酢で仕上げた煮なますとのマリアージュが素晴らしい♪
蓮根、牛蒡、人参、干し椎茸、お揚げ、白滝、などの根菜を炒め煮に。

調味料は、お出汁や干し椎茸の戻し汁、酒、砂糖、薄口など。

仕上げは利々蔵酢と白胡麻、そして柚皮をふります。

そして、**【辛み大根和え】**も我が家定番。

薄めに造り、辛み大根に薄口醤油少々を混ぜたものを絡め、

醤油麴に柚皮や果汁をまぜたものをそえます。

是非お試しください♪

