

和食の定番！ぶり大根

ぶり大根は日本の郷土料理の一つで、ぶりに脂がのこってくる冬の料理です。脂と言っても、ぶりに含まれる脂はDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸をたっぷり含む、とても体にいい脂です。ぜひ積極的に摂取しましょう。

塩分は
1人分
2.0g



魚の臭みを摂るコツは『霜降り』にすることです！
臭みを取れば、さらにおいしく食べられます。

〈 ぶり大根の下ごしらえ 〉

- **ぶり**…切り身の場合は、3等分に切ってから霜降りします。霜降りにする手順は、まず鍋に熱湯を用意してぶりを入れます。ぶりの表面が白くなったら取り出して水につけて冷まし、冷めたら水を切っておきます。
- **大根**…厚めに皮をむき、輪切りか大きめの乱切りにして、水か米のとぎ汁から茹でます（約10分間）※剥いた皮は、汁物やきんぴらなどに使いましょう。

材料（2人分）

ぶり…2切れ、又はあら
大根…15センチ
しょうが…厚切り3枚

E：約209Kcal
T：40分間

【 調味料 】

水 カップ1（200cc）
酒…大さじ1
砂糖…大さじ1/2
みりん…大さじ1
しょうゆ…大さじ1と1/2
顆粒だし…小さじ1/4

- ① 鍋に調味料をすべて入れひと煮たちしたら、しょうが、霜降りしたぶり、茹でた大根を入れ、紙の落とし蓋をして中弱火で20分ほど煮ます。
- ② 20分後、煮汁が少なくなってきたら落とし蓋を取り、5～10分程煮て色よく仕上げます。

いのうえ・かずよ
管理栄養士

日本糖尿病療養指導士
『今後もヘルシー、おいしい、簡単レシピをご提案します』

