

# 栄養三二新聞

## ブリ



ブリは、魚偏に師で「鰯（ぶり）」と書きますが、「師走のころから美味しくなる」という説があるためです。冬の海で獲れる**“寒ブリ”**は脂がのって美味しく、**この季節におススメの魚**です

ブリの脂質には不飽和脂肪酸の**DHA**と**EPA**が豊富に含まれています。DHAは脳細胞を活性化させ、記憶力を向上させる働きがあり、EPAは血液の流れをスムーズにする働きがあります

## 調理ポイント

- ★ **ブリは刺身や照り焼き、煮付けが一般的ですが、トマト煮やバター焼き等の洋風メニューにも良く合います**
- ★ **血合いの部分には吸収の良い鉄分が豊富  
捨てずに一緒に調理しましょう**
- ★ **大根と煮てブリ大根にする際は、味噌煮にするとより臭みがなくなり食べやすくなります**

