

ぶりのゆず香り焼き



材料・分量(1人分)

- ・ぶり・・・70g
- ・白味噌・・・7g
- ・みりん・・・4g
- ・ゆず果汁・・・3g
- ・ゆずの皮・・・0.5g
- 〈付け合せ〉
- ・ぎんなん(殻をむいた物) 10g
- ・塩・・・0.1g

作り方

1. ぶりは二等分に切り、キッチンペーパーで水気をふき取っておく。
2. 白味噌、みりん、ゆず果汁、細かく刻んだゆずの皮を混ぜておく。
3. 密閉容器にラップを敷き、2の味噌1/2入れてのぼす。その上に1のぶりを重ならないように並べる。残りの味噌をぶりの上にのせて、のぼし、ラップをぴっちりとかぶせる。密閉容器の蓋を閉め、冷蔵庫で10時間ほど置く。
4. 魚焼きグリルに3のぶりを皮面を上にして入れる。8分焼き、裏返して3分焼く。
5. 残り2分のところでぎんなんに塩をふり、アルミホイルを受け皿にして魚焼きグリルに入れて焼く。
6. 皿に焼いたぶりと串にさしたぎんなんを盛り付け、完成。

《栄養量(1人分)》

熱量223kcal、たん白質16.4g、脂質12.9g、炭水化物7.6g、カリウム370mg、リン116mg、食塩1.0g

おせち料理は『めでたさを重ねる』という意味で縁起を担ぎ、重箱に詰めて出されます。基本は四段重ねで、上から順に一の重(黒豆、数の子、田作り等の祝い肴)、二の重(伊達巻きや栗きんとんのような甘い物)、三の重(ぶりや海老の焼物など海の幸)、与の重(野菜類の煮物等の山の幸)となっています。

ぶりは出世魚である事から出世を祈願して、三の重に入れられています。ぶりは脂が多く不飽和脂肪酸のEPAやDHAを豊富に含み、血中のコレステロールを抑える効果があります。また、下記のように100g中のリン含有量が他の魚に比べて少ない傾向にあります。食べる時は1回で70～80g程度を目安に摂取しましょう。

《100g中の栄養量》

	熱量(kcal)	水分(g)	蛋白質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
ぶり	256	60.8	19.7	310	200
たら	77	80.9	17.6	350	230
さば	202	65.7	20.7	320	230