

1月

鰯(ぶり)

この時期にうれしい栄養素！

ブリは、青魚に多く含まれる「DHA(ドコサヘキサエン酸)」と「EPA(エイコサペンタエン酸)」が豊富です。

DHAとEPAは魚の脂に含まれている高度不飽和脂肪酸と呼ばれる**必須脂肪酸**です。この栄養素は人の**体内で作ることが出来ない**ので、**食べ物から摂取する必要があります**。

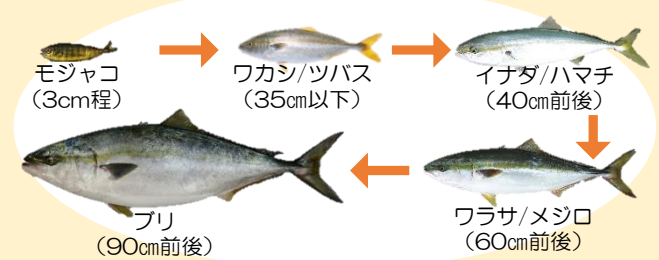
「**DHA**」は、人の脳細胞を作る大切な栄養素で、脳や神経の発達に欠かせません。また、脳の働きを活発にし、**記憶力や学習効果を高めてくれる**といわれています。そのほか、目の働きをよくし、ストレスを緩和する効果も期待できるので、日々勉強が忙しい学生たちや、**受験生にぴったりの栄養素**！給食では、「**テスト期間献立**」や「**受験生応援献立**」などでよく紹介される栄養素です。

「**EPA**」は血液の流れを妨げる悪いコレステロールを減らし、**血管の健康を守る**効果が期待されています。DHAやEPAは調理によって流れやすいため、調理をする際は汁物や煮物などがおすすめですよ！



“ブリ”は「出世魚」??

ブリは成長するにつれて呼び名が変わる「**出世魚**」。呼び名は地域によって異なり、関東では、モジャコ⇒ワカシ⇒イナダ⇒ワラサ⇒ブリ、関西では、モジャコ⇒ツバス⇒ハマチ⇒メジロ⇒ブリと呼ばれています。



出世魚と呼ばれる魚は成長の仕方が極端で、特にブリの場合は稚魚の頃からおよそ30倍ほどにもなります。そこで、**名前を聞いただけで大きさと用途が判断できるよう、成長過程によって呼び名を変えています**。日本では、成長によって名前を変えるブリを出世していく人の姿に重ね合わせ、**縁起の良い魚**としてお正月や、就職などのお祝いにも食べられています。

“ブリ”の名前の由来

「ブリ」の名前は江戸時代の本学者である貝原益軒(かいばらえきけん)という人物が「脂多き魚なり、脂の上を略す」と語っており、「あぶら」が「ぶら」へ、それが変化して「ぶり」になったという説があります。また、漢字で「鰯」と書くのは、師走の頃に脂がのって美味しくなる魚だからという説もあります。

現在の原料状況

漁獲量は例年並みです。

現在は切迫した状況もなく、数量も安定しています。



ブリを使ったおすすめ献立



主食：ご飯

主菜：松風焼き

副菜：紅白なます

汁物：塩ぶりのお雑煮

塩ぶりのお雑煮

材料(1人分)

- ぶり角切り 50g
- 丸餅 1個
- 笹がきごぼう 10g
- 冷凍小松菜3cmカット 50g
- スライスしいたけ 3.5g
- かまぼこ(紅) 1切れ
- かつおだし 200ml
- しょうゆ 13.5g
- みりん 13.5g
- 塩 適量

作り方

1. ぶりは塩をふり、軽く湯通しをする。
2. 鍋にだし汁、ごぼうを入れて火にかける。沸騰したら1を加えてあくをとる。
3. スライスした椎茸、小松菜、かまぼこ、調味料を加える。
4. 中心部が柔らかくなるまで茹でた丸餅を加えて完成。