

から ぶり唐

●材料 2人分

ぶり	2切れ
塩	少々
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
【漬けだれ】	
ニンニク	1片
生姜	1片
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
ごま油	小さじ1
一味唐辛子	少々
【薬味】	
青シソ	5枚
ミョウガ	2個
炒りごま	大さじ1
すし酢	小さじ1
味噌	小さじ1
【青み】 ししとう	4本



●作り方

- 1 ブリは骨を取り、2等分に切り、軽く塩を振って10分程冷蔵庫に置き、水けをペーパータオルで拭き取る。
- 2 1のブリ、おろしたニンニク、生姜、漬けだれの材料を合わせて10分程漬ける。
- 3 2に片栗粉をまぶしてカラッと揚げる。
ししとうはフォークで何か所か刺してから揚げる。
- 4 【薬味】青シソ、ミョウガは千切りにしてサッと水にさらしてから、ペーパータオルなどでよく水けを切り、炒りごま、すし酢、味噌を加えてよく混ぜる。
- 5 器に2のブリと薬味、ししとうを盛りつける。

鰯（ぶり）とは

鰯は、成長段階に合わせいくつもの名をもつことから「出世魚」として名高い魚です。70cm以上に成長したものが「ぶり」です。

冬の味覚を代表する魚ですが、同じように厳寒期に美味しい「かんぱち」「ひらまさ」もぶりの仲間です。

ぶりの脂には、学習・記憶能力の向上や生活習慣病予防効果があるとされるEPA、DHAが豊富に含まれていますので、肪がのってくるこれからの時期がおすすめです。

その他、抗酸化作用のあるビタミンEも多く含まれます。ビタミンEは、体内の脂質の酸化抑制や、体を構成している一つ一つの細胞膜を健全に保つ働きがあり「若返りのビタミン」とも呼ばれています。鰯を美味しく食べて美容と健康に役立てましょう。