12月20日ブリの日

ブリの旬は１２月であることから旧暦１２月の呼び名「師走」に因んでブリの漢字は「魚へん」に「師」と書くようになったと言われています。また、記念日の日付として「ブ(2)リ(0)」の語呂合わせにより１２月２０日と決められました。
ブリの仲間はブリ、カンパチ、ヒラマサの「ブリ３種」です。ブリが冬に旬を迎えるのに対し、カンパチとヒラマサは夏の魚です。身がふっくらしていて張りがあり、えらが鮮紅色であるものがよいです。

出世魚ブリの地域別呼び名

魚の大きさ　小 ⟷ 大

関東	ワカシ	イナダ	ワラサ	ブリ
関西	ツバス	ハマチ	メジロ	ブリ

ブリを使ったレシピ　揚げブリのカレーあんかけ

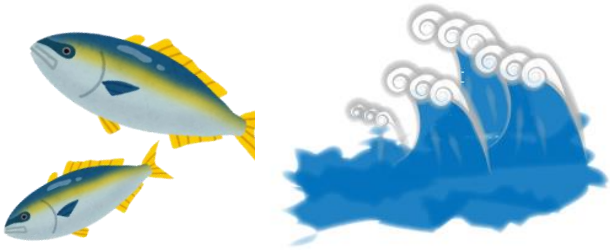
献立栄養価（1 人分）

エネルギー(kcal)	307	亜鉛(mg)	0.9
たんぱく質(g)	19.4	ビタミンA(μgRE)	42
脂質(g)	21.0	ビタミンB1(mg)	0.23
ナトリウム(mg)	149	ビタミンB2(mg)	0.32
カルシウム(mg)	24	ビタミンC(mg)	3
鉄(mg)	1.8	食物繊維(g)	1.7
マグネシウム(mg)	38	食塩相当量(g)	0.4

材料（1 人分）
- 蒸し挽き割り大豆（８ｇ）
- ブリ（８０ｇ）
- 塩（適量）
- 片栗粉（適量）
- 玉ねぎ（10ｇ）
- しめじ（８ｇ）
- 冷凍グリーンピース（３ｇ）
- ★和風だし（５０ｇ）
- ★酒（１ｇ）
- ★みりん（１ｇ）
- ★薄口しょうゆ（１ｇ）
- ★カレー粉（1.5ｇ）
- 水溶き片栗粉（３ｇ）
- サラダ油（適量）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

つくり方
① ブリを一口大に切り、塩をふりかけ片栗粉をまぶし、油で揚げる。
② フライパンにサラダ油を入れて熱し、くし切りにした玉ねぎ、ほぐしたしめじを炒める。
③ ②に★の調味料と挽き割り大豆、グリーンピースを加え煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
④ お皿にブリを盛り付け、上からカレーあんをかける。



商品・レシピはＳＮ食品研究所ＨＰをご覧下さい

ＳＮ食品　検索