

ルミエールケアからの別冊

エール!!

12月号 No. 41 

MERRY Xmas

ルミエールケアの
栄養士が
お答えする
栄養情報!!



ぶり 脳の活性化を助ける出世魚

おいしい脂は栄養豊富

ぶりは、良質なたんぱく質と脂質が豊富に含まれている魚。ビタミンA、B群、D、Eがたっぷりと含まれ、さらに鉄分も多いことから、貧血気味で体力、気力のない人におすすめの滋養強壮効果の高い魚です。脂肪分が高いため、胃腸の弱い人は生でたくさん食べるとそのパワーに負けて、体調不良になることも。焼く、煮るなど火を通して食べましょう。また、血中のコレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化や高血圧を予防するEPAやDHAの含有量は魚の中でもトップクラス。パルミトオレイン酸という脳の血管を丈夫にする成分も含まれているので、脳のはたらきを活発にし、老化を予防してくれる効果も大きいとされています。

冬



(ぶり)

【成長過程と呼び名】

ぶりは成長過程により呼び名が変わる「出世魚」で、縁起物として用いられます。

約35cm 約60cm 80cm 80cm以上
(春夏) (夏) (冬) (冬)

関西 つばす→はまち→めじろ→ぶり

関東 わかし→いなだ→わらさ→ぶり

ひとくちぶり大根



ひとくちサイズなので、火の通りも早く、食べやすい♪

【材料 2人分】

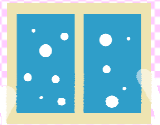
ぶり (切り身) … 2切れ
大根 … 8cm
しょうが … 1片
ゆず (皮) … 適量
しょうゆ … 大さじ1
A
しょうゆ…大さじ1と1/2
みりん…大さじ1と1/2
酒 … 大さじ3

【作り方】

- ① ぶりは1切れを2~3つくらいに切り、沸騰した湯に入れて霜降りにし、ざるに上げ、1切れずつ水洗いし、水をきる
- ② 大根は薄めの乱切りにして鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れてかために茹でる。
- ③ ②の鍋に①と薄切りにしたしょうがを入れ、Aを加えて落とし蓋をして煮る
- ④ 味がしみて煮汁が減ってきたら、しょうゆを加えて煮詰め、千切りにしたゆずの皮を散らす。

柚子(ゆず) = 「融通」がきく、冬至 = 「湯治」。こうした語呂合せから柚子湯に入ると思われていますが、もともとは運を呼びこむ前に厄払いするための禊(みそぎ)です。

冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えもありました。もちろん、柚子湯には血行を促進して冷え性を緩和、体を温めて風邪を予防、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があります。さらに、芳香によるリラックス効果もありますから、元気に冬を越すためにも大いに役立ちます。



冬至のゆず湯