

もっと食べよう！ 北海道産ブリ



ブリは成長とともに名前が変わる出世魚。
北海道では1kg以下をフクラギ、3kg以下をイナダ、
3kg以上をブリと呼ぶことが多いです。

その他の道産食材レシピも 多数掲載中！

北海道が誇る安全でおいしい食材を
さまざまなレシピとともにご紹介しております。
過去のブリレシピも掲載しています。



北海道の公式キッチン(クックパッド内)

<https://cookpad.com/kitchen/15941596>

“どさんぎょ” 北海道の水産情報発信中！

北海道の漁業の様子や旬の情報を
ご紹介しております。



北海道庁水産局公式 Facebook
<https://www.facebook.com/hokkaidosuisangyo>



水産林務部水産局水産経営課

〒060-8588
札幌市中央区北3条西6丁目(北海道庁本庁舎11階)
TEL 011-231-4111(内線28-210)

レシピ提供／一般社団法人 北海道全調理師会



和・洋・中のプロが教える

ワンランク上の

ブリレシピ

北海道産ブリを食べよう！



Hokkaido Buri Recipe 2



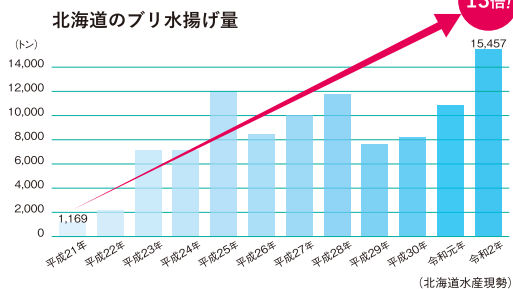
オススメな理由

食べやすく、アレンジ自在の万能食材！
旬の時期は脂乗り抜群で、
体に良い成分も豊富です。

北海道産のブリは100%天然物で、旬は秋から冬の寒い時期です。北の海で豊富な餌を食べて育ったブリは上質な脂が大変美味と評判です。

このブリの脂質にはDHAやEPAが豊富に含まれており、生活習慣病の予防にも有効な食品です。

かつては西日本の代表的な魚だったブリ。近年は海水温の上昇などの影響によって北海道全域で水揚げされるようになりました。漁獲量も平成21年と比較すると約13倍と増えており、令和2年は天然ブリの漁獲量が全国で1位になりました！(※農林水産省 海面漁業生産統計調査より)



刺身や照り焼きなどが一般的な食べ方ですが、今回は和食・洋食・中華それぞれのプロが考案した華やかなブリ料理を、ご家庭でも作れるようにアレンジしたレシピをご紹介しますので、ぜひお試しください。

北海道産ブリをもっと美味しく食べるワンポイント

- ブリは鮮度の良いもの(血合いの色が鮮やかな紅色のもの)を選びましょう。
- 調理の前に簡単な下処理を行うと、臭みがとれて、より美味しく食べることができます。

- ブリの切身の表面に軽く塩をふり、10～30分ほどおく。
- キッチンペーパーなどで水気を拭き取る。

和食



鯉天丼

レシピ提供/服部斎場 別邸 こもれび 和食調理チーフ 泉 大亮

材料 (4人前)

〈天ぶら材料〉

- ブリ刺身用……………400g
- 卵……………4個
- ナス……………4本
- みょうが……………4本
- 海苔……………1枚
- 梅干し……………4個
- 大葉……………4枚
- 新しょうが(漬物)……………4本

〈丼タレ〉

- 出汁……………300ml
- みりん……………100ml
- しょうゆ……………100ml
- 砂糖……………25g
- 天かす……………少々

〈天ぶら衣〉

- 天ぶら粉……………200g
- 水……………270ml
- 氷……………適量

- ご飯……………適量
- きゅうり……………1本
- 白いりごま……………適量
- わさび……………適量

- 小麦粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- 塩……………適量

作り方

- ブリの身に薄塩をあてて、冷蔵庫で30分程寝かせる。余分な水分をキッチンペーパーでしっかり拭き取り、4等分に切る。
- 卵は、半熟に茹でて殻をむく。みょうがは縦半分、ナスは縦に4等分、海苔は4等分に切る。梅干しは種を取る。きゅうりは小口切りにし、立て塩に漬けておく。*
- 丼タレの材料を合わせて、火にかけて一度沸かしておく。
- 天ぶら衣を合わせる。少し氷を入れ、衣をしっかり冷やしておく。
- 天ぶらの材料に打ち粉をする。
- 材料を天ぶら衣にくぐらせ、170℃の油で揚げる。ナス以外は、表面の衣が固まれば揚げ上がりです。
- 水分を絞ったきゅうり、白いりごまをご飯と合わせる。ご飯を器に盛り、丼タレを回しかける。
- 揚げたブリを食べやすい大きさに切る。天ぶらをご飯に乗せて、丼タレを回しかけ、わさびを添えて完成。

ポイント 海鮮丼をリメイクしました。ブリの味いに、新しょうがや梅干しも食べやすめる時にアクセントになり楽しい天丼です。お刺身で食べられるブリなので、揚げ時間に注意してレアに仕上げるとジューシーな仕上がりになります。丼タレに天かすを入れるとコクが増えてより美味しくなります。
*立て塩:「塩を溶かした水」のこと。通常は海水程度の塩辛さ(3%前後)にし、野菜や果物の色止めや保存(漬物等)に用います。

洋食



ブリの香草パン粉焼き ガストリック

レシピ提供/ホテルノイシュロス小樽 代表取締役 総料理長 兼崎 義明

材料 (4人前)

- ブリ……………4切れ
- 〈香草パン粉〉
 - 生パン粉……………1カップ
 - パセリ……………10g
 - バジル……………4~5枚
 - オリーブオイル……………大さじ1
 - にんにく……………1/2片

- 〈ガストリックソース〉
 - グラニュー糖……………70g
 - はちみつ……………小さじ1
 - 酢……………50ml
 - オレンジジュース……………40ml
 - 赤ワイン……………40ml
 - 塩・こしょう……………適量

- 〈サラダ〉
 - リーフレタスなど……………適量
 - ペピーリーフ……………適量
 - ミニトマト……………8個

- 〈その他〉
 - 粒マスタード……………大さじ1
 - サラダ油……………90ml
 - 小麦粉……………少々
 - 卵……………1個
 - 塩・こしょう……………適量
 - オリーブオイル……………適量

作り方

- ブリに塩をして冷蔵庫に10分ほど置く。
- 香草パン粉の材料をフードプロセッサーで細かく混ぜる(途中で1~2度止めてゴムベラで混ぜ均等に)
- 〈ガストリックソース〉
 - 小鍋にグラニュー糖、はちみつ、酢を入れて強火にかける。時々混ぜながら沸騰させる。泡が出てきたら中火にし、さらに3分くらい煮詰める。泡が大きくなり全体が濃い茶色になり、まわりからうっすらと煙が立ち始めたら、火を止め、鍋肌からゆっくり赤ワインとオレンジジュースを注ぎ入れ(水がはねるので注意)さらに軽く煮詰めて塩こしょうで味をととのえる。
- ①をキッチンペーパーで水気をふき取り、こしょうをし粒マスタードを軽く塗り、小麦粉、溶き卵、香草パン粉をつける。
- サラダ油を入れたフライパンに、ブリを入れ中火でこんがり焼き上げる。
- ③のソースを敷いた上に⑤を置き、まわりにサラダ類を盛り付け。サラダ類に軽く塩・こしょう・オリーブオイルをかけて完成。

ポイント ブリに塩をして水分を出す事で臭みを感じにくくなり、マスタードがアクセントになります。〈ガストリック〉は何にでもあうソースです。粗粒が取れたら小瓶に移し替え保存ができます。出来立てはさらっとしていますが、時間が経つととろみと艶がさらに出てきます。薄切りのブリの場合は、1枚に粒マスタードを塗り2枚重ねにすると厚みがでます。香草パン粉の緑色と周りの野菜のグリーンが調和する一皿です。

中華



ブリの蒸し物 豆豉風味

レシピ提供/中国料理「卓味」オーナーシェフ 本田 卓也

材料 (4人前)

- ブリ(100gの切り身)……………4切れ
- 豆豉(粗みじん切り)……………大さじ2
- にんにく(みじん切り)……………大さじ1
- しょうが(みじん切り)……………大さじ1
- 鷹の爪スライス……………1本分
- 小ねぎ(小口切り)……………5本分
- パクチー……………4枚

- 〈調味料A〉
 - 塩……………小さじ0.3
 - 砂糖……………小さじ0.3
 - こしょう……………少々

〈調味料B〉

- ナンプレーまたはしょうゆ……………小さじ0.5
- 砂糖……………小さじ0.5
- 塩……………大さじ0.3
- 紹興酒または日本酒……………小さじ1
- オイスターソース……………大さじ2
- 片栗粉……………大さじ1
- サラダ油……………大さじ1

作り方

- ブリの切り身はキッチンペーパーで水気を取り調味料Aで下味をつけて30分くらい置く。
- ボウルに調味料Bと豆豉、にんにく、しょうが、鷹の爪、小ねぎを混ぜ合わせる。
- ①と③のソースを合わせ、味を付けたらすぐ、サラダ油(分量外)を薄く塗った平皿に重ならないように並べ、蒸し器で5~6分強火で蒸す。
- 相性の良いパクチーを添えて完成。

ポイント ブリに③のソースを合わせたらすぐに蒸しあげましょう。時間を置くとブリの身がふっくらと蒸し上がりません。蒸し器が無い場合は、鍋の下に皿を逆さまにして置き、水を張り、その上に皿を置き、ブリを並べて蒸してください。豆豉などの調味料とブリの風味や旨みが引き立て合って絶妙です。
「豆豉(トウチ)」とは、黒豆に塩と麴、酵母などを加え発酵させて作る中華調味料です。発酵調味料ならではの旨味や香りを持ち、強い塩気もあるので中国では炒め物や蒸し料理などに使用されています。最近ではスーパーの中国料理調味料コーナーで粒のものを購入できます。