



もっと食べよう! 北海道産ブリ

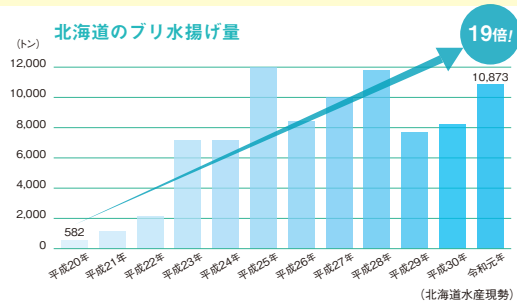
ブリは成長とともに名前が変わる出世魚。
北海道では1kg以下をフクラギ、3kg以下をイナダ、
3kg以上をブリと呼ぶことが多いです。

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によって北海道全域で水揚げされるようになり、漁獲量も平成20年と比較すると約19倍と増えており、北海道の魚の定番になってきています。



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方法

ぶり大根や照り焼きといった火を通す調理の前に簡単な下処理を行うと、臭みがとれて、よりおいしく食べることができます。

- 1 ブリの切身の表面に軽く塩をふり、10分ほどおく。
- 2 ブリを熱湯にくぐらせ、すぐ流水で洗う。
- 3 キッチンペーパーなどで水気を拭き取る。

火を通す
お料理の前に!

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。



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

北海道産ブリを
食べよう!



鮭

ブリ レシピ

和・洋・中のプロが教える

ワンランク上の

1



和食

鰯南蛮野菜浸し



レシピ提供／さっぽろ川基本本店
料理長 本間 勇司

材料(4人前)

ブリの切り身…4切れ(600g)
塩、粉山椒…少々
〈南蛮浸し出汁〉…900ml
(かつお昆布出汁600ml:
A 料理酒75ml:みりん75ml:
濃口しょうゆ75ml:酢75ml)
唐辛子…1/2本

食用油…適量
〈好みの旬の野菜〉…適量
(写真はパプリカ、小玉ねぎ、
みょうが、大根、なす)
〈飾り用野菜〉…適量
(写真は南蛮、木の芽、白髪ねぎ、
パプリカ)

作り方

- ブリに軽く塩と粉山椒をふり、霜降りをする。(熱湯をかけると身のまわりが白くなります)
- Aを鍋に入れて沸かし、①を入れる。ある程度ブリに味が馴染んだら、火を止めて鍋に入れたままにする。
- フライパンに油を入れ、切った旬の野菜を焼き目がつくくらいまで炒める。(みょうがを使用する場合は焼いたあと、酢の中に入れる。)
- 再度②を沸かしてから、③を加えて野菜に火が入り、全体に味を含んだら冷まし、半日寝かす。
- 器にブリを盛り、旬の野菜を彩り良く盛り付け、飾り用野菜をのせて完成。

ポイント

魚の霜降りは必ずしてください。生臭みがとれます。野菜は季節の採れたてのものなど、旬の物で十分です。ブリから出るうま味で煮る野菜はさらに味に深みが出ておいしくなります。南蛮浸し出汁の割合は、出汁8:料理酒1:みりん1:濃口しょうゆ1:酢1です。

洋食

鰯と旬の野菜のグラタン テリーヌ仕立て わさびバターソース



レシピ提供／札幌グランドホテル札幌パークホテル
統合宴会料理長 吉田 郁雄

材料(4人前)

ブリの切り身…4切れ(400g)
塩、こしょう…適量
アボカド…1個
トマト…1/2個
黒にんにく…50g
粉チーズ…約大さじ1(5g)
(かぼちゃのピューレ)
かぼちゃ…適量
生クリーム…適量
塩、こしょう…適量

〈わさびバターソース〉
コンソメ顆粒…小さじ1
水…150ml
コーンスターチ…適量
バター…40g
わさび(チューブ)…適量(8g)
お好みの旬の野菜…適量
(写真はアスパラ、オクラ、
ラディッシュ、南天、木の芽、小菊)

作り方

- ブリの皮と骨を取り除き、5mm程度にスライスし、塩、こしょうで下味をつけておく。
- アボカドは1cm角に、トマトは2mmの厚さに切り、黒にんにくはペースト状にしておく。
- グラタン皿にスライスした①の半分のブリを敷き詰め、②の黒にんにくのペーストを全体的に塗り、残り半分のブリで挟み、②のアボカド、粉チーズ、トマトの順で重ね、150℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。
- 鍋に水と顆粒コンソメを入れ、火にかけて沸かし、コーンスターチで少し濃度を付け、バターを加えてかき混ぜ、わさびを加えてバターソースを作る。
- 焼きあがった③をお好みの大きさにカットして皿に盛り付け、旬の野菜を添え、④のわさびバターソースをかける。
- かぼちゃをゆで、ペースト状になる分量の生クリームを入れ、塩、こしょうをふり、かぼちゃのピューレを作る。
〈盛り付け〉盛り付けたブリの左奥にかぼちゃのピューレ、その横にアスパラやオクラ、ラディッシュを添え、ピューレの上に南天の枝葉を添える。テリーヌの上には、小菊の花びらと木の芽を飾る。手前に、わさびソースを。

ポイント

ご家庭に居ながら素敵な時間が過ごせるような一皿に。ブリの間に塗った黒にんにくがアクセントになり、わさびのソースとの相性が絶妙です。白ワインとご一緒にどうぞ! 黒にんにくは、スーパーなどでも手に入ります。ぜひ、使ってみてください。

中華

ブリの 中華風ハンバーグ



レシピ提供／中国料理 華扇
オーナーシェフ 清水 良太

材料(4人前)

ブリ(ブロック)…200g
ブリの細切れ…120g
干し椎茸(水で戻す)…2枚
たけのこ…60g
えびのすり身…120g
長ねぎ(みじん切り)…40g
塩、こしょう…少々
片栗粉…適量
揚げ油…適量

〈調味料〉
サラダ油…大さじ1
豆板醤…小さじ2
カレー粉…20g
しょうゆ…50ml
酒…20ml
砂糖…大さじ1
中華スープ…200ml
(中華スープの素 小さじ1
+水200ml)
水溶き片栗粉
(片栗粉小さじ2+水大さじ1.5)
ごま油…小さじ1

〈付け合わせ〉
生椎茸…2枚
なす…1本
ブロッコリー…4個
スナップエンドウ…4個
ミニトマト…4個
白髪ねぎ…30g
香菜…適量

作り方

- ブリのブロックを4つに分け、薄くのばし、シート状にする。
- 干し椎茸(戻したものを)、たけのこは、みじん切りにする。
- ブリの細切れ、えびのすり身を包丁でたたき、ボールに入れ、②と長ねぎを混ぜ、下味に塩、こしょうと少量の水を入れ、よく混ぜる。
- ブリのシートの上に③を4つに分け、ラップを使い、茶巾にする。
- 蒸気の上があった蒸し器に④を入れて7分蒸し、片栗粉をつけて油で揚げる。
- 鍋にサラダ油、豆板醤、カレー粉を入れて炒め、中華スープを加え、残りの調味料を入れ、⑤を入れ、少し煮る。
- ⑥に水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を入れる。
- 生椎茸、なすは素揚げする。ブロッコリー、スナップエンドウはゆでる。
- 皿の中央にブリのハンバーグをソースとともに盛り、付け合せをバランス良く添え、ハンバーグの上に白髪ねぎ、その上に香菜を乗せて完成。

ポイント

大人でも子どもでもおいしく食べられるさわやかなカレー風味です。⑤のブリのハンバーグに火を入れるのは、蒸してから揚げるのがベストですが、棒状にするなど火が通りやすい形にすれば、フライパンで揚げ焼きだけでも大丈夫です。(180℃のオーブンで15分ほど焼いてもOK)ブリのフィレ状のシートで包むことで、ブリの味と食感をプラスし、ボリュームアップにもなります。