

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傾向にあります。

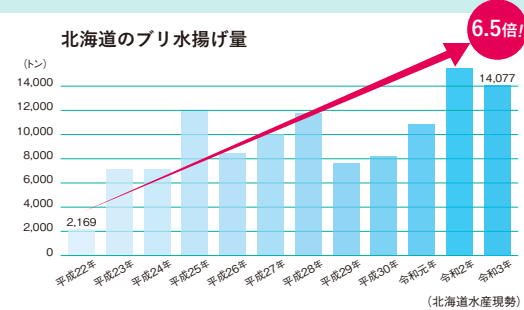
オススメな理由

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22年と比較すると約6.5倍と増えており、令和3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。

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28-235)

レシピ提供/一般社団法人 北海道全調理師会
栄養価算定/公益社団法人 北海道栄養士会



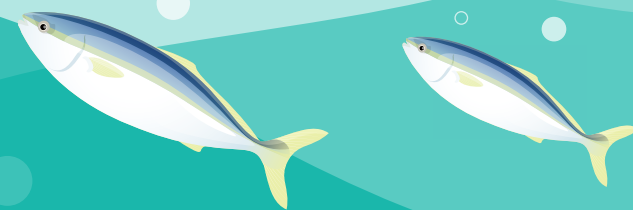
和・洋・中のプロが教える
ワンランク上の

ブリレシピ

北海道産ブリを食べよう!



Hokkaido Buri Recipe 3



鮭



和食
ぶり かぶら
鯯蒸し
レシピ提供/川基本店 料理長 本間 勇司

1人前の栄養価
エネルギー/205Kcal
たんぱく質/8.9g
脂質/4.3g
炭水化物/31.2g
食塩相当量/1.2g

材料 (2人前)

ブリ切り身(30g 2切れ)・・・60g
かにかまぼこ・・・2切れ
ゆり根(花卉)・・・6枚
銀杏水煮・・・6個
栗甘露煮・・・2個
山わさび・・・適量
蕪おろし(水気を取る)・・・2玉
パプリカ赤・・・5g
パプリカ黄・・・5g
長芋すりおろし・・・60ml

〈べっ甲餡〉
出汁・・・180ml
A 麺つゆ・・・18ml
味醂・・・5ml
水溶き片栗粉・・・適量

作り方

- ブリの切り身を食べやすい大きさに切り、軽く湯通しする。パプリカは千切り、栗甘露煮をある程度にカットし、かにかまぼこをほぐす。銀杏・ゆり根もボールに移しておく。
- ①に蕪をおろしたものを混ぜ合わせてから器に盛り、蒸し上げる。その間にべっ甲餡を作る。(鍋にAを入れて温まったら、水溶き片栗粉を加える。)
- ②を蒸し器から取り出し、餡をかける。その上から長芋とろろをかけ、お好みで山わさびを添える。

ポイント 湯通しをすることで、魚の臭みを消すことができます。また、蕪を蒸すことによりヘルシーに仕上がります。長芋などを使用しているため、より一層食べやすくなります。



洋食
**ブリのレフォルバター焼き
彩り野菜のカポナータソース**
レシピ提供/札幌グランドホテル 洋食調理 課長 刈谷 元昭

1人前の栄養価
エネルギー/427Kcal
たんぱく質/22.8g
脂質/27.1g
炭水化物/20.4g
食塩相当量/1.6g

材料 (4人前)

ブリ切り身(100g)・・・4本
〈レフォルバター〉
レフォル(山わさび)・・・20g
バター(常温でやわらかくしておく)・・・50g
スモークサーモン(粗みじん切り)・・・20g
塩・こしょう・・・適量
パン粉・・・30g
〈彩り野菜のカポナータソース〉
ズッキーニ・・・60g
なす・・・60g
パプリカ(黄)・・・60g
たまねぎ・・・60g
ライブオリーブ・・・20g
ケッパー・・・10g
カットトマト缶(300g)・・・1缶
塩・こしょう・・・適量
オリーブオイル・・・適量
ローズマリー・・・1本
んにく・・・1片
鷹の爪・・・1本
ワインビネガー(又は酢)・・・少量
イタリアンパセリ・・・4枚
ブロッコリー・・・4房

作り方

- ブリに塩・こしょうをし、薄くスライスしたんにく(1/2片)、ローズマリーを乗せ、オリーブオイルを少量かけて15分ほどおく。
- ボールにレフォルバターの材料を全て入れ、ゴムベラで練り混ぜ合わせる。
- ズッキーニ・なす・パプリカ(黄)・たまねぎを1.5cm角にカットする。
- 手付き鍋に、みじん切りにしたんにく(1/2片)、鷹の爪、オリーブオイルを入れ、弱火で香りだす。
- ③を④に入れてよく炒め、カットトマトを入れて軽く煮込む。
- ⑤にスライスしたライブオリーブ・ケッパー・ワインビネガーを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ①でできたブリを中火のフライパンでじっくりと焼く(んにく、ローズマリーも一緒に)。
- 焼き上がったブリに、②でできたレフォルバターを少し厚めに乗せるように塗る。
- オーブントースターでレフォルバターにこんがり焼き色をつける。
- ブロッコリーを塩ゆでする。

〈盛り付け〉皿の中央に野菜のトマト煮をたっぷり敷き、その上にブリを乗せる。ブロッコリーとローズマリーを立てかけ、皿の周りにオリーブオイルを回しかけ、イタリアンパセリを乗せて完成。

ポイント 野菜をたっぷりを使用したトマト煮に、レフォルバターでさらにコクをプラスした一皿です。魚特有の臭みを消すため、んにくとオリーブオイルを使用しましょう。ブリは、焼きすぎるとパサパサになるので、焼きすぎに注意してください。トマト煮はソースも兼ねているので、味は少々濃いめにしてください。



中華
**ブリの湯引き
麻辣ソースサラダ**
レシピ提供/(株)三川屋会館 料理長 安藤 勝広

1人前の栄養価
エネルギー/260Kcal
たんぱく質/14.6g
脂質/11.3g
炭水化物/21.5g
食塩相当量/2.6g

材料 (2〜3人前)

ブリ切り身・・・200g
玉ねぎ・・・1/2個
カイワレ大根・・・1パック
しめじ・・・1/2パック
オクラ・・・3本
小ねぎ・・・5本

〈調味料A〉
中国酒・・・大さじ1
片栗粉・・・大さじ3

〈調味料B〉
醤油・・・大さじ3
酢・・・大さじ2
砂糖・・・小さじ2
辣油ラー油・・・小さじ1
山椒粉・・・小さじ1/3
胡麻油・・・小さじ1

作り方

- ブリの皮と骨を取り除き、5mmほどの厚さに切り、ボウルに入れて中国酒(または酒)を全体に振りかけ、1枚ずつ丁寧に片栗粉をまぶす。
- 玉ねぎを薄くスライスし、流水でよくもみほぐす。しめじは下部を切り落としてからほぐし、オクラは半分に切り、小ねぎは小口切りにする。
- 鍋にお湯を沸騰させ、①でできたブリを20〜30秒ほど湯引きをし、ざるにあけて、粗熱を取る。しめじ、オクラも同様に茹でて粗熱を取る。
- 皿に水切りした玉ねぎスライスを円を描くように敷き詰め、③でできたブリを並べ、中央にカイワレ大根、しめじ、オクラを盛り付ける。
- ブリの上に小ねぎを散らし、調味料Bを混ぜ合わせ、ソースとして全体にかけて仕上げる。

ポイント スライスしたブリに中国酒を振りかけることで、生臭さが軽減されます。片栗粉を付けて茹でることで、表面が固くなるのを防ぎ、口当たりが良くなり、ソースがしっかりと絡み合います。麻辣は、山椒の痺れと辣油の辛さに甘酸っぱさの味が加わった特徴のソースで、魚介系、肉食全般に相性が良いです。お好みの野菜を加えてアレンジしてお楽しみください。