

### 材料(1人分)

ブリ	1切れ	サラダ油	小さじ1
塩	少々	大根おろし	15g
酒	小さじ1	大葉	1枚
濃口醤油	小さじ1	はじかみ	1本
みりん	小さじ1/2		
酒	小さじ1/2		

### つくり方

**Step.1** ブリは両面に塩と酒を振り、10分ほど置いた後、水気をふき取る。

**Step.2** ボウルにAを入れ、タレをつくる。

**Step.3** バットにブリとタレを入れ、15分ぐらい漬け込む。5分おきに上下をひっくり返し、タレを絡める。

**Step.4** 鉄板にクッキングシートを敷き、**Step.3** を乗せ、180度のオーブンで5分焼く。一度取り出し、残っているタレと油をブリに塗り、再び5~7分、焼き目が付くまで焼く。

**Step.5** 大根をすりおろして水気を絞り、大根おろしをつくる。大葉は水洗いして水気を取る。はじかみは、先端を斜めに飾り切りする。

**Step.6** 器にブリを盛り、はじかみを乗せる。敷いた大葉の上に、大根おろしを乗せる。

### 1 Point アドバイス

ブリの両面に塩を振ることで、余分な水分と生臭さが取れ、魚本来の旨味が凝縮されます。味の“通り道”もできるため、ブリの身に味が入りやすくなります。タレに漬けたブリは、バターやレモン、玉ネギ、シメジなど野菜とホイル焼きにしても美味しいです。



古河病院の寺島秀光副主任  
(調理師)

## お皿の上の健康

Recipe 83

### 大根おろしてさっぱりと 脳の活性化など期待 ブリの照り焼き



徳洲会栄養部会主催の2022年度料理コンテスト北関東ブロックで優勝した古河総合病院(茨城県)の「ブリの照り焼き」(写真上中央)を紹介します。

ブリは11月頃から脂の乗った天然ものが出回るなど、秋~冬に旬を迎える食材です。魚や植物の脂に含まれる不飽和脂肪酸の一種のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富で、脳の活性化、脂肪燃焼促進、血流改善、アレルギー予防など、さまざまな効果が期待できます。ただし、体内ではほとんど合成されないため、食事から摂取する必要があります。

付け合わせの大根おろしには、脂肪燃焼効果があります。脂の乗ったブリは、大根おろしと一緒に食べることで、さっぱりと美味しくいただけます。