



食を楽しむ、考える。 vol. 9

出世魚と呼ばれる「ぶり」。
お正月やおめでたい席には、はずせない食材です。

HPでレシピを見る
No. 3274

ぶり大根

今回で値下げ価格は終了
※お見逃しなく

10 冷凍 次1月 回1回

シーサット
天然ぶり切身
280g(4切) ★
国内(東シナ海・山陰沖)で漁獲された天然ぶりです。

12月5回で420g(6切)の価格値下げを予定しています



ざる:直径約21cm

1切あたり
150円

11月・12月
価格値下げ
598円

ぶり切身



管理栄養士
齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他受賞。
現在、滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。

ぶりは関西では「つばす、はまち、めじろ、ぶり」と成長に伴って呼び名が変わる出世魚で、めでたい魚とされています。旬のこの時期、ますます脂がのって一段とおいしくなります。
お刺身やぶり大根、ぶりしゃぶ、照り焼きなど、いろいろな料理にご利用ください。

ぶりの栄養

- ビタミンはB1、B2、Eが多く、特にカルシウムの吸収を促すビタミンDが豊富で骨粗鬆症の予防に役立ちます。
- タウリンには血中コレステロールを下げる、肝臓の機能を高める、血圧を正常に保つなどの効果があります。
- ぶりは脂質が多いのですが、多価不飽和脂肪酸のIPA (EPA)やDHAが豊富で動脈硬化予防や血栓の発生を抑制します。特にDHAは脳機能を高める働きが期待されています。