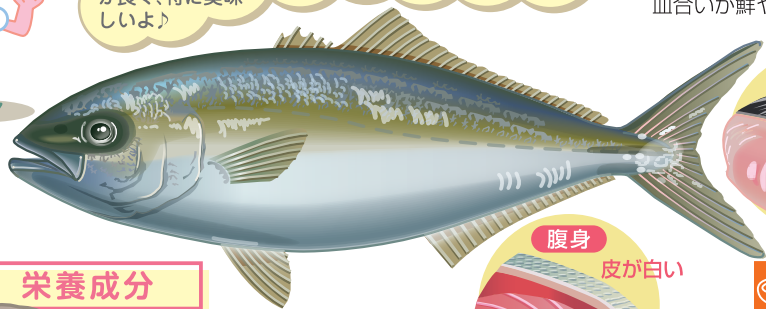


【鰯 ぶり】

EPAの多い魚で動脈硬化予防♪



成長するにつれて名前が変わる出世魚。
地域によって違いはあるけど、
「ワカシ」→「イナダ」→「ワラサ」のように変化するよ！
冬から春にかけて獲れる「寒ブリ」は、身の質や脂のノリ
が良く、特に美味
しいよ！



選び方

- 皮に光沢があるもの
- 身がツヤのあるピンク色で、
血合いが鮮やかな赤色のもの

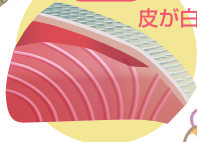
背身

皮が黒い



腹身

皮が白い



栄養成分

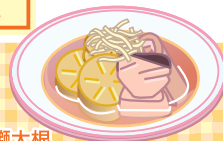
- ビタミン D、ビタミン B12、
ナイアシン(ビタミン B3)、たんぱく質、
不飽和脂肪酸(EPA、DHA)など

カルシウムの吸収を助けるビタミン Dや、
たんぱく質を含んでいるから、丈夫な体を目指すぞ！
ビタミン Dは、日光に当たると体の中でもつくられるけど、
日照時間が少ない冬は、魚などの食品からも
意識的に摂るようにしよう。



オススメ料理

「背身」はさっぱりとした
味わいで、「腹身」のほうが
脂がのっているんだ。
煮崩れしにくい「背身」は
煮物にし、「腹身」は
塩焼きで素材の
味を楽しむなど、
調理法や好みで
使い分けるのも
おすすめだよ！



鰯大根



鰯の塩焼き