男性料理教室

ブリのピリ辛焼き

出来上がり料理

材料（4人分）

- ブリ（切り身）……4切れ（400グラム）
- 塩小さじ……1／3
- シメジ……1パック（100グラム）
- サヤインゲン……40グラム
- たれ（トウバンジャン小さじ1、しょうゆ小さじ1、オイスターソース大さじ1、酒大さじ2、水大さじ2）
- サラダ油……小さじ1

作り方

①ブリは半分に切り、塩をふります。5～10分おき、水気をペーパータオルでふきます。

②シメジは根元を落とし、小房に分けます。インゲンはラップで包み、電子レンジで約1分（500W）加熱して、長さ4センチに切ります。たれの材料は合わせておきます。

③フライパンに油を中火で温め、ブリを入れます。焼き色がついたら裏返し、弱火にして3分焼きます。たれとシメジを加え、たれをブリにからめながら、汁気がなくなるまで焼きます。

④インゲンを加えてひと混ぜし、火を止めます。

ワンポイントアドバイス

冬はブリのおいしい季節です。ブリといえば、大きさによって呼び名が変わる出世魚で、照り焼きやブリダイコンなど和食に使うことがほとんどです。

切り身のブリは、まず下ごしらえが簡単。そのうえ安くて、骨も少なめです。

ブリには、生活習慣病の予防効果のあるEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれています。これらの多価不飽和脂肪酸は脳を活性化させ、学習、記憶力向上に役立つと考えられている他、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあるとされています。

また、タンパク質やビタミンも豊富に含まれており、とても栄養価の高い魚です。

美味しいだけでなく、栄養価の高いブリをこの時期に味わってみてはいかがでしょうか？