

おいしい♥ヘルシーレシピ 「ぶり大根」

寒ぶりは、春の産卵に向けて脂が乗っており栄養満点。

またこの時期の大根は甘味が増し、みずみずしい食感です。

旬である冬の素材を使った季節を感じる一品です。

ヘルシーメモ

Healthy Memo

ぶりは青魚の中でも特に栄養素に優れ、良質なたんぱく質のほか、記憶力の向上や生活習慣病の予防の効果が期待されるDHAやEPA、骨の形成を促す働きがあるビタミンDなどが豊富。美味しいとて健康維持に役立ってくれる魚です。大根は米のとぎ汁で煮ることで臭みが取れ煮崩れにくくなります。とぎ汁の代わりに水に米を一つまみ加えてもOK。煮物の際は、特に煮汁に臭みが溶け込みやすいため、事前に霜降りをしておく必要があります。

材料（2人分）

- ◆ ぶり 2切れ(200g)
- ◆ 大根 4cm
- ◆ 生姜 1片
- ◆ 濃口しょうゆ 50ml
- A
- ◆ 昆布出汁(水2カップ…400ml 昆布…4g)
- ◆ 酒 50ml
- ◆ 砂糖 大さじ2と1/3
- ◆ みりん 50ml



作り方

- ① ぶりは一切れを2等分にして沸騰前のお湯で霜降り(※)にし、水洗いして水気をふき取る。
 - ② 大根は厚さ2cmの輪切りにし、面取りして半分に切る。生姜は半分は千切り、半分は薄切りにする。
 - ③ 鍋に大根が浸るくらいの米のとぎ汁を入れ火にかけ、煮立ったら蓋をし弱火で20分程煮る。
 - ④ 鍋にAを入れ強火にかけ、煮立ったら中火にしてしょうゆ、薄切りのしょうが、ぶり、大根を加え、落とし蓋をして20分ほど煮る。
 - ⑤ 荒熱が取れたら盛り付け、千切りにした生姜を散らして完成。
- ※ 魚の脂・血・ぬめりなどを熱湯で落とし臭みを抑える下処理法、90℃程度が適温

地域を守る お医者さん

File No.028

友愛記念病院・地域医療連携センターより連携医の先生方をご紹介します
「古河のお医者さん」のタイトルが変わりました



しまざきたかゆき
島崎隆如 院長先生
島崎内科クリニック

Q 先生の診療のモットーを教えてください

どんな小さな症状でも、内科全般を見渡した時、思わぬ疾患の手がかりになることがあるので、その原因をしっかり考えるようにしています。

Q 先生の得意な疾患を教えてください

消化器疾患だけでなく、不明熱など、どこに原因があるのかを探りあてなくてはいけない疾患に、力を入れています。

Q 今後どんなクリニックにしていきたいですか

二次救急医療機関と連携をとりながら、地域の方々の内科全般の疾患の治療に役立っていかなければと思っております。

Q 患者さんにメッセージをどうぞ

消化器疾患に限らず、ちょっとした体調不良など、不安に感じることがあれば、何でもご相談いただければと思います。

島崎内科クリニック 茨城県古河市関戸字稻荷山 1587-88 TEL.0280-23-3239