

お祝いの食卓に出世魚ぶりの恵み

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師 橘陽子



日本には古くから、新年に年神様を迎える準備として大みそかに最高のごちそうを用意する風習があり、特に「年取り魚」と呼んで、正月ならではの魚料理が地域に根付いてきました。年取り魚に用いられるのは、東日本はさけが多い一方、西日本ではぶりが定番です。近畿地方出身の筆者にとってもおせち料理に並ぶ塩焼きのぶりは冷めていてもおいしく、関東では、わかしというしみな料理の一つとして、お雑煮の具材に入れたり、娘の嫁ぎ先へ初めての歳暮として寒ぶりと丸ごと一本を贈ったりする地域もあります。

魚体が大きくなるほど味がよくなり、特に天然物のぶりは旬の冬にはほどよく脂が乗って、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)といった不飽和脂肪酸が豊富になります。カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、水溶性ビタミンのビタミンB₁、ビタミンB₂が多いのも特徴です。これらの栄養素を兼ねるの

【プロフィール】橘陽子さんは和歌山県出身。徳島大学医学部栄養学科卒業後、和歌山県職員として県庁、保健所勤務。2012年から桐生大学に着任し2021年から現職。管理栄養士。博士(理工学)。元気楽ぐんま21推進会議委員。好きな食べ物はチーズ。

食と栄養の

桐生大学栄養学科

情報定期便

No.074

保健・福祉

インフルピークは越えたが

つくばいに、モミシやハナミズキの葉が寒そうに浮かんでいます。間もなく凍った水面で硬く閉じ込められてしまいそうです。

桐生地区ではインフルエンスの流行はピークを越えたようですが、患者報告数は定点医療機関当たり35・

群馬県の感染症サーベイランス (12月8～14日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	3306	2479	1550	1351
新型コロナウイルス感染症	76	62	67	46
RSウイルス感染症	10	14	18	19
咽頭結膜熱	12	8	16	17
A群溶連菌咽頭炎	48	39	61	57
感染性胃腸炎	178	108	182	156
水痘	6	3	6	11
手足口病	1	1	1	1
伝染性紅斑	10	2	5	7
突発性発疹	10	9	11	7
ヘルパンギーナ	2	0	0	2
流行性耳下腺炎	0	1	2	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	1
流行性角結膜炎	16	23	9	14
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	1	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	39	36	33	15
クラミジア肺炎	0	1	0	0
急性呼吸器感染症 (ARI)	7159	5591	4852	4640
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	21	18	14	21

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

はやってる病気は?

67人/週とまだ多い状況です。年末年始は人の移動が活発になり、感染のリスクが高まります。引き続きマスク着用によるせきエチケット、外出後の手洗い、小まめな部屋の換気に努めてください。

(22日、桐生市医師会)

で、忙しい年の瀬におすすめて。季節やお好みに合わせて野菜を変えても楽しめます。

【材料(4人分)】
ぶりが4切れ、たまねぎ1個、黄パプリカ1/2個、しめじ100g、ブロッコリー1/2個、カットトマト缶1缶、中濃ソース大さじ2、トマトケチャップ大さじ2、砂糖大さじ1/2、固形コンソメ2個、にんにく1かけ、オリーブオイル大さじ1、ミックスチーズ60g

【作り方】
①ぶりは分量外の塩少々を振って約10分置き、水気を拭いて3等分のそき切りにする。
②たまねぎは薄切り、パプリカは乱切り、しめじとブロッコリーは小房に分ける。ブロッコリーは熱湯でゆでておく。
③フライパンにオリーブオイルとみじん切りのにんにくを熱し、香りが出たらたまねぎ、パプリカしめじを加えて炒める。

脂を流出させず、煮汁を残さず

④油が回ったらカットトマト缶、中濃ソース、ケチャップ、砂糖、コンソメ、水300ccを加え、煮立たらふたをして弱火の中火で約10分煮る。
⑤ぶりを加えてふたをし、さらに5分煮る。
⑥ブロッコリーを加えてひとませし、チーズを振りかけたらふたをし、火を止めてチーズが溶けるまで放置する。
※次回(1月の行事食)です。