



鰯 (ぶり)



ぶりはアジ科ブリ属の一種で、成長するにつれて名前が変わる出世魚の代表格です。
ツバス (15~40cm) → ハマチ (40~60cm) → メジロ (60~80cm) → **ぶり (80cm~)**
と名前が変わります。冬に佐渡辺りから能登半島周辺でとれる脂ののった「寒ブリ」は高級魚として扱われています。

栄養

EPA (エイコサペンタエン酸)

血液をサラサラにして、血栓の予防や高血圧の予防に効果があります。

DHA (ドコサヘキサエン酸)

認知症の予防・改善や動脈硬化の予防・改善、脳の発達促進に効果があります。

タウリン

肝機能を高めたり、血液中の中性脂肪やコレステロールを減らす効果があります。

見極め方

- ・ 血合いの色が鮮やかな赤色をしているもの
- ・ 身に透明感があるもの
- ・ ドリップが出ていないもの

天然ものの切り身はピンクがかっており、養殖のものは脂が多く、白みがかっている。

