

2月6日（木）

きょうは、「ぶりの^て照り焼き」の“ぶり”についてのお話です。

“ぶり”は、成長すると1 mほどの大きさになる魚で、おもに日本^{にほん}海側^{かいがわ}で獲^とれます。“ぶり”は、成長によって名前が変わる出世魚^{しゅっせうお}で、東日本では、ワカシ・イナダ・ワラサ・ブリというように名前が変わっていきます。

“ぶり”の旬^{しゅん}は12月～3月で、体に良いたんぱく質^{しやく}や疲労回復^{ひろうかいふく}の効果^{こうか}があるタウリン、ビタミンB₁、B₂、E、Dなどがたっぷり含ま^{ふく}れています。栄養満点^{えいようまんてん}ですので、きょうも残さずにしっかり食べましょう。