

簡単!

ぶり缶クッキング

函館は今や天然ぶりの一大産地。小骨がなくて食べやすく、肉にも負けずうまみ満点、体や脳にいい成分DHAやEPAも豊富と、魅力たっぷりのぶりをもっと食べたい! 下処理・加熱すみのオイル漬け缶を使って、手軽に美味しい料理を楽しみませんか。

この缶詰は、函館で水揚げされる小型サイズのブリを、塩とサラダ油だけで素朴な味わいに仕上げたもの。幅広い料理に活用できます(北海道函館水産高校、はこだて・ブリ消費拡大推進協議会、トタペローネ函館の共同開発)。身は意外にさっぱりしているので、うまみが溶け込んだ油はそのまま調理に使うのがおすすめ。あっさり好みなら、適宜油をさっ飛ばしましょう。



ぶり大根風 炊き込みご飯

香ばしいおこげと、とろける大根がやみつき



米をといで炊飯器で普通に水加減し、しょうゆ、酒、おろしたしょうがを混ぜ、ゴロゴロに切った大根とぶり缶をのせて炊く。大根葉や青じそで彩りよく。米1合にぶり1缶、しょうゆ・酒各大さじ2、大根200gが目安。

スタミナ ぶりキムチ

函館特産がごめ昆布のネバネバをプラス



乾物のがごめ昆布(粉末や細切り)を水でもどし、よくかき混ぜて粘りを出したものに、白菜キムチ、ぶり缶、万能ねぎを合わせる。ほかに、納豆、オクラ、めかぶなど、好みのネバネバ食材でもお試しを。

枝豆入り ぶりつくね

肉っぽい食感とうまみで、主役のおかずにも



ぶり缶に、塩、こしょう、小麦粉、すりおろした長いもを加えてよく混ぜる。ぶり1缶に、小麦粉大さじ2、とろろ少々が目安。むき枝豆を加えて小判型にまとめ、ごま油で両面をこんがり焼く。紅しょうがが合う。

無限ぶりピーマン

みょうがとポン酢で口あたりさっぱりと



細切りにしたピーマンとぶり缶をさっと混ぜて、電子レンジで加熱。みょうがの薄切りを加えて、ポン酢しょうゆとこしょうで味をととのえる。子ども向けなら、コーンを合わせてみても。

ぶりとトマトのオーロラサラダ

ケチャップ+マヨネーズのオーロラソースで



プチトマト、新玉ねぎ、ぶり缶を、ケチャップ、マヨネーズ、レモン汁であえる。トマトの代わりにふかしたじゃがいもを合わせると、変わり味のポテトサラダ風に。