

あさり 浅蜷



旬
おいしいのは春、3月～5月
うまみ成分の素になる
コハク酸が増加します。

あさは1980年代まで各地の砂浜で潮干狩りなどでもよく獲れていましたが、乱獲だけではなく埋め立てなどによる砂浜の減少や水質汚染、近年では温暖化の影響によりその漁獲量は激減しています。また、あさは中国や韓国などからも輸入されており、その量は国内の漁獲量と同じくらいになります。

栄養

あさには貧血と関係の深い鉄分・ビタミンB₁₂が豊富に含まれています。

その他、カルシウム、カリウム、亜鉛、銅、クロムなどのミネラル、ビタミン、アミノ酸の一種タウリンなどが多く含まれています。

- タウリン**…… アミノ酸の一種タウリンには、血圧を正常に保つ働き、コレステロールを低下させ、動脈硬化の予防に有効とされています。また、肝臓における解毒機能の向上、肝機能を高める働きがあります。旬の時期のあさはさらにタウリンの量が増加します。
- 鉄・ビタミンB₁₂** 共に貧血と関係が深い栄養素です。鉄分は赤血球に含まれるヘモグロビンの構成成分です。酸素と結びつき、全身に酸素を運びます。ビタミンB₁₂は葉酸とともに、赤血球のヘモグロビンの合成にかかわっています。また、種々のたんぱく質の合成や修復を助け、傷ついた末梢神経の回復に働くなど神経系の機能維持に働きます。

◆砂抜きの方法

海水濃度と同じ3%の食塩水（水1Lに対して、塩30g）を作る。バットのような物にあさが重ならないように敷き塩水をひたひたに入れ、新聞紙などをのせ、冷暗所に4時間～一晩置く。

◆調理の方法

あさは水から入れて加熱した方が、うまみ成分のコハク酸が多く出ます。沸騰してから入れるとだしはあまり出ないものの、

身はふっくらとやわらかく仕上がります。

◆あさりの冷凍保存の仕方

砂抜きし、よく洗い、ザルにあげて1時間ほど置き、「塩抜き」をする。ジップ付き袋に入れ、冷凍庫に入れる。1か月ほど保存可能。

◆冷凍のあさりの使い方

解凍すると貝殻が完全に開ききらない事が多いので、冷凍のまま、短時間で加熱した方が貝殻が綺麗に開きます。

産地別あさりの模様



千葉県木更津産。色が多彩で鮮やか。中でも青色に特徴がある。



北海道産。貝殻が厚く、白もしくはややベージュがかった灰色で地味。

豆知識

あさを使った料理に深川丼があります。江戸時代末期に江戸深川の漁師が食べ始めたのが由来と言われています。味噌汁にとれたてのあさりと季節の野菜を入れて、ご飯にかけた庶民的な料理です。

【作り方】

- ①あさは砂抜きし、表面の汚れを取る。
- ②魚は両面に塩・こしょうする。
- ③白菜は、芯の方は5mmの千切り、葉の柔らかい部分は2cmの千切りにする。
- ④生椎茸は1cmの厚さに切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。えのきだけは半分の長さに切る。ミニトマトはヘタを取り半分に切る。水菜は3cmの長さに切る。
- ⑤フライパンにサラダ油を少々入れ、熱し、白菜の芯を入れさらに生椎茸を加え、香りが出たら火を弱める。
- ⑥白菜の葉を敷き詰め、その上に魚とあさを乗せ、酒をふり掛ける。えのきだけ、しめじ、ミニトマトをかぶせるように乗せて、蓋をして弱火で、7～8分蒸し煮にする。最後に水菜を散らし、蓋をして少し蒸らす。
- ⑦魚に火が通り、あさが開いたら出来上がり。ポン酢でいただきます。



今月のレシピ

あさりと白身魚の酒蒸し

【材料】4人分

あさり	30個
白身魚(鯛、さわらなど旬の白身魚)	4切
塩、こしょう	
白菜	2枚
ミニトマト	6個
しめじ	1/2房
生椎茸	2枚
えのきだけ	小1房
水菜	30g
酒	50cc
ポン酢	

参考：「からだにうれしい魚の便利帳」高橋書店、ホームページ「ぼうずコンニャクの市場魚介類図鑑」