

旬の食材「あさり」



3/3(金) あさりのお吸い物

3/8(水) クラムチャウダー

3/20(月) ピーマンとあさりの金平

3/28(火) あさりと白菜の中華煮

あさりとは、マルスダレガイ科アサリ属に分類されている二枚貝です。最大殻長 6cm 程度といわれていますが、スーパーなどで見かける一般的なあさは殻長 3cm 程度であることが多いです。また、日本では古くから食用とされており、現在でも味噌汁・酒蒸し・バター焼き・ボンゴレパスタなどさまざまな方法で食べられています。

旬の時期は年に 2 回あり、3～5 月頃と 9～10 月頃となっています。水温が 20 度～25 度くらいに変化する時期に産卵期を迎え、身がふくらみ美味しくなります。漁獲量 1 位は愛知県で、年間漁獲量は 3,880 (t)、全国シェアは 48.6%です。

あさは、ビタミン B12 や鉄を多く含みます。前者は正常な赤血球を作り、後者は赤血球中のヘモグロビンの材料になるため、貧血予防に大きく関わります。鉄はたんぱく質やビタミン C (緑黄色野菜など) と一緒に食べると吸収がよくなります。

また、おいしく食事を食べる為に重要な、味覚を感じる味蕾細胞の産生に働く亜鉛も多く含みます。ビタミン A (卵、緑黄色野菜など) と一緒に食べるとよいです。



○ ポイント ○

- ・ 早く砂抜きをしたい時は、あさを平らに並ぶ容器に広げ、50 度くらいのお湯をひたひたに浸け 3 分待つ。あさりの口が全て開いたら、ボウルの中で 1 分ほどあさり同士をよく擦り合わせながら洗う。最後に取り出して水できれいにすすぐ。早く食べたいときはお試しください。
- ・ あさりのだし汁 (うま味成分) まで食べられる汁物や炊込みご飯、卵やあんとして食べる料理がお勧めです。