



## 今月のテーマは「アサリ（浅蜷）」

あさは「漁る(あさる)」から名づけられたことからわかるように、春の潮干狩りの主役的存在です。

アサリは昔から滋養のための食として親しまれ、生産量も貝の中で最も多いです。

今月はそんな春の主役的存在であるアサリをご紹介します。



### <栄養と効能>

栄養の特徴は低脂肪でたんぱく質を構成しているアミノ酸のバランスが比較的良好、たんぱく質を効率よく利用できる食品の部類に入ります。また、貝類では最高の含有量を誇るビタミンB12を含んでいます。その他、ビタミンB2・タウリン・鉄・マグネシウムなども豊富に含まれています。

●**タウリン**はアミノ酸の一種ですが、血中の余分なコレステロールを排泄してくれる作用・肝機能向上・心血管性疾患などの予防が期待できます。

●**鉄**は、血液のヘモグロビンの成分であり、酸素供給に関与していることで元気な血液にするのに貢献してくれます。

●**ビタミンB12**は体内で作ることはできません。葉酸と協力しあって赤血球に働き、中枢神経系に関与します。不足すると悪性貧血や神経疾患などが起こります。ですから体の外から摂り入れる事が必要なのです。

貝類特有の旨みはコハク酸が多いことによるものですが、アサリはこのコハク酸がホタテに次いで多く、調理上では“ダシ”を必要としません。アサリを使った料理をすると旨みたっぷりの料理ができますね。また、貝類の旨みは水に溶けやすい性質なので、汁物に特有の風味をつけます。

### <選び方>

旬の頃になると旨みが増します。空付のものは模様が鮮明でぬめりのあるものを。殻を固く閉じ塩水に入れると水管から勢いよく水を噴出するものを！必ず生きているものを使います。

剥き身なら弾力とツヤのあるものを選びます。

### <下処理>

砂出しは海水と同じ2～3%の塩水につけます。水量は貝殻がひたるくらいにし、暗いところにおくのがポイント。

\*アサリを入れた入れ物には蓋をしておきましょう。

### <保存方法>

●冷蔵庫に保存する場合

砂抜きしたアサリ貝の水をしっかりきって保存。(約2～3日)

●冷凍庫に保存する場合

砂抜きしたアサリ貝を、よくあらって袋に入れて保存。

食べるときは沸騰した鍋に入れて調理する。(味噌汁など)

## \* あさりのチャウダー \*



### 【材料】

アサリ剥き身 100g  
バター 大さじ1  
ブロッコリー 1/4株  
ジャガイモ 1/2個  
人参 1/6個  
玉ねぎ 1/4個  
コンソメスープ 1カップ  
牛乳 1/2カップ  
塩コショウ 少々  
小麦粉 大さじ1/2

### 【作り方】

① 剥き身は塩水で振り洗いして水気をきり、バターでさっといためて別皿へ  
② ブロッコリーは小房にわけ、さっと下茹し、ジャガイモ・人参・玉ねぎはサイコロに切る。  
③ ①の鍋に②を入れて炒め、小麦粉をふり、スープを加え、柔らかく煮込みます。  
④ 次に牛乳を加えて一煮たちさせます。  
⑤ 生クリームを加え①のアサリを戻しいれて静かにひと煮。塩コショウで調味しお好みでパセリをふります。

### (株)リアンス

栄養士：小田・植田・佐々木・篠田・島岡・為政・中野・西光・広井・廣田・藤原