



今月のテーマ

シジミ 蜆



シジミは大別すると真シジミ、瀬田シジミ、大和シジミに分けられます。
真シジミと瀬田シジミは冬が旬で「寒シジミ」と呼ばれています。
また、夏が旬の大和シジミは「土用シジミ」と呼ばれ、「土用シジミは腹薬」と
言われるように夏のシジミは胃腸を整え、夏バテに防止にも効果的です。

栄養素のその効果

○カルシウム

骨や歯を強化する。

○メチオニン・タウリン・ビタミン

メチオニンが肝臓の働きを助け、タウリンが胆汁の排泄を促して肝臓の
解毒作用を活発にする。さらに、肝機能を高めるビタミンB12の働きが
プラスされ肝機能に優れた効果がある。

○鉄

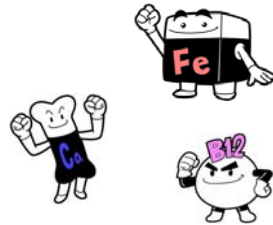
鉄は赤血球を形成・再生し、ビタミンB2、B12と一緒にとることで
貧血予防に効果がある。

○良質なタンパク質

しじみのたんぱく質は、量は少ないながらも卵や牛肉に匹敵するくらいの
良質なものです。また、肝臓の細胞の再生・修復を促進し、
肝臓の機能を早く回復させる効果もある。

選び方

選ぶときは、殻が大きく、つやがあり、色味が濃いもの。
また、触れると勢いよく殻が閉じるものを選びましょう。
また、砂だしは、真水につけ新聞紙などをかぶせ暗くしておきます。
一度、塩抜きをすると弱つてしまいますので、できるだけ早く食べましょう。



調理のワンポイント

貝類は水から煮込むのが基本と思いませんか？

しかし、しじみ汁を作るときは、水を煮立たせてから貝を入れましょう。

しじみは小さいので、水から煮ると煮えすぎて風味が損なわれてしまいます。

そして、しじみの口が開いたらなるべく早く火をとめましょう。



シジミご飯 (2人分)

☆シジミは加熱しすぎると身が固くなるので、炊き上がったご飯に混ぜます。

米	1.5C
シジミ	250g
シジミの煮汁	400cc
ニンジン	20g
A {	薄口醤油 大さじ1
}	みりん 大さじ1/2
}	酒 大さじ1/2

- ① シジミを沸騰した湯に入れて加熱し、
殻が開いたら火を止め、シジミを取り出す。
- ② シジミの身を殻からはずし、汁はこして冷ます。
- ③ にんじんは粗いみじん切りにする。
- ④ 炊飯器に研いだ米を入れ、にんじん、
- ⑤ A、シジミの煮汁2カップを入れ、普通に炊く。
- ⑥ 炊き上がったらシジミの身を入れ、
さっくり混ぜて蒸らす。



シジミとトマトのスープ (2人分)

☆しじみのエキスは溶け出しやすいので、汁物に使うのがおすすめです。

しじみ	150g
トマト	1/2個
ニンニク	1片
青ねぎ	5cm
鶏がらスープの素	大さじ1
水	300cc
食塩	少々
こしょう	少々
ごま油	少々

- ① トマトは1cm角に切る。
にんにくは薄切りにし、ねぎは5mm幅に切る。
- ② 鍋にごま油を熱して、①のニンニクとトマトを
順に炒める。
- ③ スープの素と水を入れ、煮立ったらシジミを
加える。
- ④ シジミの口が開いたら、塩・こしょうで味を
ととのえる。
- ⑤ 器に盛って、ねぎを散らす。



㈱リライアンス

栄養士：廣田・植田・小田・小西・島岡・中野・西光・広井・横山