

## 夏の疲れを感じたら旬のアサリで酒蒸し!

～えっ!?アサリの旬は春じゃなかったの?～

### 実は秋も旬!

アサリと言えば、春が旬というイメージが強いと思いますが、春だけでなく、海水の温度が20度前後で産卵を迎える秋も旬です。つまり、海水の温度によりますので、日本列島の北と南では、その時期がずれますが、産卵を控えて身が肥え、おいしくなります。そこで今回は、旬を迎える栄養が豊富なアサリについて一緒に勉強して、おいしく夏の疲れを癒しましょう!



### 秋口に感じる夏疲れを回復



アサリに含まれる栄養素は、主にたんぱく質やビタミンB群、鉄分や亜鉛、マグネシウムなどのミネラルを含みます。たんぱく質を構成するアミノ酸は、うまみを決めるグルタミン酸やアラニン、アルギニン、タウリンなどを豊富に含み、肝機能の促進、アルコール障害の改善、血液をサラサラにするなどの効果があるといわれています。また、エネルギー代謝を促し疲労回復作用があるアスパラギン酸なども含まれ、特に旬の時期(2~4月・9~10月)に増大します。ビタミンB群は、エネルギー源となる糖質や脂質、たんぱく質などの代謝に必要なビタミンですし、夏の疲れが出やすい秋口に、元気をサポートするには最適な食材です。

### 汁ごと食べて栄養満点!

あさりにはヘモグロビンの生成に必要な鉄分、赤血球の生成を助けて造血作用があるビタミンB12(含有量は貝類の中でNo.1)、そして鉄分が利用されるのを助ける銅が豊富に含まれているので、貧血症の人や妊娠中の女性に有効です。こうした栄養素を無駄なくいただくには、アサリの旨味を生かした汁物や、汁ごと食べられる炊き込み御飯やパエリアなどが最適です。アサリには鉄分を含みますが、鉄分の吸収を高めるためには、ビタミンCが役立ちますので、汁物やパエリアなどにレモンや酢橘の果汁を搾ったり、ビタミンCの含まれるトマトなどの野菜と組み合わせるとよいでしょう。



★ちなみに、あさは生で食べるよりも、佃煮にした方が鉄分の量が3倍以上にも増えるので、あたたかいご飯に佃煮もおいしくておススメです。

### 選ぶ時のポイント

貝殻の模様がハッキリしていて黒っぽいものを選びましょう。全体的に茶色っぽくなっているものは鮮度が落ちています。口を堅く閉じているものや水管を出しているものが新鮮です。



## 採りすぎで漁獲量を制限

アサリは、縄文時代の貝塚でも全国的に見られ、日本人には古くから馴染みのある貝の一つです。潮干狩りは、日本各地の海岸で見られる春の風景でしたが、実は近年は乱獲や、埋め立てによる砂浜の減少、水質汚染、また温暖化の影響などにより漁獲量は激減しています。国産品では、禁漁区をもうけたり、あるいは漁獲量や作業時間の制限などのルールを設けて、採り過ぎを防いでいます。浜名湖などでは、そのような取り組みのおかげでいぶん産卵量が増えて回復しているそうですが、中国や韓国、北朝鮮からの輸入品が多く出回っています。



## おいしく食べるには砂出しが肝心



アサリ等の貝類をおいしく食べるためには、まず砂出しをすることです。どんなに太っておいしくても、ジャリッと砂を噛むと、せっかくの味も台無しになります。スーパーなどでは、砂出し済みのものも売られていますが、念のため砂出しをした方が安心です。砂出しは、平らな容器にアサリがひたひたに浸かる程度に、塩水（塩分2%程度の海水より薄め）に浸けて、暗いと良く塩を吐くので、暗いところに数時間放置しておきます。容器の中に入る網などを敷いておくと、吐き出した砂を再吸入せずすみませす。砂抜き後、水からあげてしばらくおくと、旨味のコハク酸が増えると言われていています（アサリは干潟でも生きるもので、水なしでもすぐには死にません）。

## 酒蒸しの干物でさらにおいしく

アサリがたくさん手に入った時は、意外かもしれませんが、冷凍して保存できます。冷凍する前には十分に砂出ししておきましょう。調理する時は、解凍してしまうと口が開かないことがあるので、凍ったまま加熱調理します。またアサリは干物にしてもおいしいです。砂抜きした後、酒蒸しして、口があいたら手早く取り出し、殻を外してから干します。適度な歯ごたえが出て、旨味も濃縮され、おつまみにもおいしいですし、和え物に使ったりします。酒蒸しした時のおいしい出汁は、お味噌汁や煮物等に使って、無駄なくいただきましょう。



### ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、[hot@ueno.vc](mailto:hot@ueno.vc)までメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局  
TEL055-222-2131  
ウエノさくら薬局  
TEL055-279-7661  
ウエノ東薬局  
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局  
TEL055-255-5025  
ウエノ石和薬局  
TEL055-261-9393  
FKウエノ笛吹薬局  
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局  
TEL055-288-1121  
ウエノ美咲薬局  
TEL055-298-6451  
ウエノ中央薬局  
TEL055-223-2266

★ホームページにて  
薬剤師ブログなどが  
チェックできます。  
どうぞご覧ください!

[www.ueno.vc](http://www.ueno.vc)

