

## 今月のテーマは あさり(浅蜊) です !!

あさは、マルスダレガイ目マルスダレガイ科の2枚貝です。あさは、日本各地の内湾に生息していますが、最近では需要が大きいため、輸入のほか、稚貝を漁場にまいて育てる「育苗生産」も行われています。貝殻は布目で様々な模様があり、一つとして同じものがないと言われています。旬は3~5月頃で、身がつまり最も美味しい時期です。

### あさりの栄養

あさりには、**ビタミンB2**、**ビタミンB12**、**鉄**、**カルシウム**、**タウリン**などが含まれています。あさりには、血液の成分となる鉄やヘモグロビン成分を助け悪性貧血を予防する**ビタミンB12**が多く含まれており、貝類の中で最もビタミンB12の含有量が多いのが特徴です。あさりや貝類からは美味しいダシが取れますが、これは**コハク酸**という旨味成分によるものです。また、コハク酸にはコレステロールの増加を防ぐ働きもあるようです。

### 選び方のポイント

- 殻の模様がはっきりしているものが良いでしょう。
- 殻の口をかたく閉じ、水に入れると水管を出すものが新鮮です。



### 砂抜きポイント

- 平らなバットや、大きなボウルなどにあさを重ならないように並べ、海水程度の塩水(3%)を入れます。あさが水に全部もぐってしまうと呼吸ができなくなってしまうため、あさりの厚みの2/3程度の量を入れましょう。暗い場所に置くとあさが活発に動くため、効率がよく砂が抜けます。  
※ 3%の食塩水は、100mlの水に対して塩を3g加えます。
- たまに水を取り換えて、2~3時間程塩水につけておけば大丈夫です。

## おいしいごはん! あさりとキャベツのレンジ蒸し

材料(2人分)

あさり…200g    キャベツ…3~4枚    ベーコン…3~4枚  
酒…大さじ1/2    バター…30g    しょうゆ…お好みで適量

- ① あさを砂抜きする。キャベツは食べやすい大きさにちぎり、ベーコンは2cm幅に切る。
- ② 耐熱皿にキャベツを敷き詰めベーコンを重ねて、その上にあさを乗せ、酒を回しかけ、バターを散らす(この順に重ねることで、ベーコンとあさりの旨味がキャベツにしみ込みます)。
- ③ ②にラップをかけてレンジで加熱する(500Wで7~8分)。キャベツがしんなりし、あさりの殻が開いたらOKです。
- ④ 皿に盛りつけ、お好みでしょう油をかけて出来上がり♪



レンジで簡単に出来る一品です。皿の下に残る、あさりのダシがきいたスープもとても美味しいです!!

あさり  
豆知識

あさは、「砂浜で貝を漁(あさ)る」ように獲ったことが名前の由来だと言われています。