

今月のテーマは ほたて(帆立) です !!

ほたては、イタヤガイ目イタヤガイ科の貝です。日本で流通しているほたてのほとんどが養殖物で、天然ものはあまり出回りません。とはいっても、ほたては養殖でも旨味成分であるコハク酸が多く、生でも焼いても、美味しく頂けます。旬は12~4月頃の寒い時期です。

ほたての栄養

ほたてには、タンパク質、カルシウム、ビタミンB1、ビタミンB2、鉄分、タウリンなどが含まれています。とくにタウリンが多く含まれており、魚介類におけるタウリン含有量では最も多いとされています。タウリンには、コレステロール値や血糖値を下げる効果、疲労回復効果、目や脳の発達を助ける効果など、さまざまな効果があることがわかっています。肝機能を高める効果も期待できるため、二日酔いなどには、ほたてを含め、あさりやしじみなどのタウリン含有量の多い食品を摂取すると良いでしょう。

選び方のポイント

- 殻付きのものは、殻の色が濃く筋目がはっきりしているものが良いでしょう。
- 貝柱は大きくてつやがあり、身がよく引き締まって、あめ色の透明感のあるものが良いでしょう。



調理のポイント

- 殻をはずす時は、膨らみのあるほうの殻を下にして持ち、殻のすき間にかたいヘラ状のものを刺し込んで、上の殻に沿って静かにヘラを動かし、貝柱のつけ根を切り離して殻を開きます。貝柱・ひも・生殖巣・肝などに分け、それぞれ塩水で洗います。

おいしいごはん!

ほたての和風マリネ

材料(2人分) : 生食用ほたて…10個 玉ねぎ…1/4個
トマト…1/2個 大葉…3枚 【調味料】オリーブオイル…大さじ2
めんつゆ…大さじ1と1/2 酢…大さじ2 塩・こしょう…少々

- ① ほたては水洗いして軽く水気をふき取り、味がなじむように、両面に軽く切り込みを入れる。
- ② 玉ねぎはすりおろす。トマトは種を取り除き1cm角のサイの目切りにする。大葉はみじん切りにする。
- ③ ボールに②と【調味料】を入れ、なじむまでよく混ぜる。味をみながら、塩・こしょうで味を調える。ここに、ほたてを加え、冷蔵庫で30分程ねかせる。
- ④ 器に盛りつけて、出来上がり♪



簡単マリネの出来上がりです♪なにか一品ほしい!という時に、さっと作れ、さっぱりとした味わいですよ★

ほたて 豆知識

ほたては、貝殻を帆のように立てて海中を移動することから「帆立」と名付けられたそうです。実際にほたては、殻を開閉して殻の中に海水を取り込み、噴射した勢いで海中を移動します。その距離は、なんと1回の移動で1~2mにもなるそうです!!