



あさり(浅蛸)



魚介類を”漁る(あさる)”が語源です。かつては全国各地の内湾にもザクザクといたということでしょう。日本産は激減してしまいましたが、今でも一番なじみの深い貝。お味噌汁や酒蒸しでとてもいい味をだしてくれます。

あさりには貧血と関係の深い鉄分・ビタミンB12が豊富に含まれ、貧血気味の人や低血圧の人、妊産婦には最適な食材と言えます。あさは佃煮だと鉄分の量が生より3倍以上に増し100g中25mgにもなります。その他、カルシウム・カリウム・亜鉛・銅・クロムなどのミネラル、ビタミン、タウリンなどが多く含まれています。

近年注目されているアミノ酸の一種であるタウリンには、血圧を正常に保つ働きに加え、心臓強化、貧血の予防、血中コレステロールを減少させ血液をサラサラにする、肝臓機能の促進、アルコール障害の改善、糖尿病の防止など多くの効用が認められています。あさりの旬である春には、さらにタウリンの量が増大します。

☆栄養価(100gあたり)

鉄分 7.0mg ビタミンB12 52.4 μ g
カルシウム 80mg カリウム 140mg
亜鉛 1.0mg

☆目利き☆

殻をかたく閉じていて、塩水につけると水管を出すものが新鮮です。また、殻がふっくらとしているものは、身も太っていて美味しい!

☆調理方法☆

砂抜きをしたと表示されているものでも再度塩水(海水程度【3%】)につけて砂抜きしたほうが味も良くなります。ただし、あまり長時間かけると酸素不足で死ぬこともあるので、塩水につけるのは2時間程度にしましょう。調理する前に手で揉んで殻をこすり合わせて汚れを取りましょう。手間がかかりますが、お米をとぐ要領で10分ほど揉むと臭みがとれて味が良くなります。



☆効果アップの組み合わせ☆

あさり+タケノコ



痰の排出を促す

あさりとタケノコには、痰の排出を促す働きがあります。声のかすれや、のどに違和感がある時に良いでしょう。薄味の酒蒸しにして、蒸し汁も飲みましょう。

あさり+ねぎ



水分排出力がアップ

体内の巡りを活発にするネギを、あさに組み合わせることで、水分排出力が高まります。特に体がむくみ、だるさを感じやすい雨の日に適しています。

たけのこ・アサリごはん



材料（4人分） タケノコ(生) 中〜大1本、アサリ 400g〜500g(殻も含む)、お米 3合、水又は出し汁 550cc、醤油 少々

①お米をといで、ザルに上げ、水をきっておきます。アサリはよく洗っておきましょう。②タケノコは生のまま皮を剥いて、食べやすい大きさに切ります③水又は出し汁を火にかけ、沸騰したらアサリを入れる。アサリが開いたら、ざるや布等で漉して炊き込み用スープを作ります。④1のお米と3で作った炊き込み用スープを炊飯器に入れて、いつも炊いてる水の分量と同量かやや多目に調節します。足りない時は水を足します。⑤2で切ったタケノコを生のままお米の上に並べて炊飯器のスイッチオン⑥炊いてる間にアサリの身を殻からはずします。ご飯が炊けたら、これを混ぜ込むか、トッピングして完成！

ひなまつりに♪あさりの潮汁



材料（4人分） あさり 300g、★砂抜き用の水 約500cc、★砂抜き用の塩 大さじ1、水 700cc、だし昆布 1枚、酒 大さじ2、塩 ひとつまみ、（あれば）三つ葉 人数分

①あさは500ccの水に大さじ1の塩を入れた立て塩に入れて砂抜きをする。表面をこすり合わせて汚れをのぞく。②だし昆布は700ccの水に30分ほどつけておく。③あさりを入れて弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、中火にする。④あさりの口が開いたら、弱火にし、酒大さじ2を加える。かた結びにしたみつばを入れて、塩で味を調える。完成！

参考文献：いつもの食材効能&レシピ

食材辞典 <http://www2.odn.ne.jp/shokuzai/oishii.htm>

クックパッド <http://cookpad.com/category/1170>

