



しじみといえば日本には**大和しじみ**、**真しじみ**、**瀬田しじみ**の3種が古くから生息し、日本の食材として古くから親しまれてきました。
 「土用しじみ」と呼ばれる**大和しじみ**は夏が旬ですが、**真しじみ**は「**寒しじみ**」と呼ばれ、身がしまった**冬**が一番美味しいといわれます。



＜しじみの栄養＞

しじみは鉄とビタミンB12が豊富に含まれるため**貧血**に有効です。ビタミンB2、カルシウムも豊富。たんぱく質は少なめですが、良質のものを含まれます。糖質のほとんどはグリコーゲンで、**疲労回復**に即効性があります。また、**肝臓の働きを助けるメチオニン**なども豊富で、肝臓を活性化させる働きも持つグリコーゲンとともに**肝機能の向上**に役立ちます。

＜新鮮なしじみの選び方＞

- 熱を加える前から大きく口が開いたものは**NG**です。貝殻が割れたり欠けたりしているものも避けましょう。
- ✓ 貝殻に艶がある。
- ✓ 水に入れた時にすぐに水管を出すもの。
- ✓ 触った瞬間にすぐに口を閉じるもの。



＜しじみの砂抜き・保存方法＞

バットなどに網を敷き**重ならない**ようにしじみを広げて、**薄めの塩水**（水1ℓに対して塩10g）に**3～4時間**浸します。十分に砂を吐いたら、表面をこすりあわせるように良く洗って、水気を切り、ラップや保存袋などを用いて乾燥しないように冷蔵庫で保存します。
冷凍保存も可能で、冷凍すると旨味成分が増すともいわれています。冷蔵で3日程度、冷凍で1ヶ月程度保存できます。

こうすることで、吐いた砂を再び吸われる心配がなくなります(^^)／

冷凍後は解凍しないでそのまま調理しましょう(^^)／

油揚げはごぼうに変えても美味しいですよ！

～しじみ豆知識～

- 江戸時代の川柳
- 蜆売り 黄色なつらへ 高く売り
- 黄色な声で オイ蜆 オイ蜆
- こんじきの 男 蜆に喰いあきる
- 蜆汁 黄色い坊が 浴びている

江戸時代から知られていたしじみの効能

「黄色」「こんじき」とは黄疸、つまり、肝臓を悪くしていることを表しています。当時は黄疸がでたら、しじみを煮出した汁を冷まして、全身に浴びると治るといわれていたそうです。
 実際に浴びても効果がなかったでしょうが、この時代から**しじみが肝臓に良い**ことが知られていたのがわかりますね。

初午(はつうま)

「初午」は2月の最初の午の日。この日は稲荷神のお祭りで、伏見稲荷大社を総本社とする全国各地の稲荷神社で豊作・商売繁盛・開運・交通安全を祈願します。稲荷神のお使いといわれるキツネの好物の油揚げや初午団子を供えて祭ります。



◆ 初午のお供え物

・いなり寿司

初午の日には稲荷神のお使い役のきつねの大好物といわれる油揚げや油揚げにすし飯を詰めたものを奉納しました。これがいなり寿司の始まりです。稲荷神社といなり寿司を「おいなりさん」と呼ぶのも頷けますね。

・しもつかれ

初午の行事食として有名なのが、栃木県を中心に北関東に伝わる「しもつかれ」です。鮭の頭と鬼おろしでおろした大根や人参、油揚げ、大豆、酒粕などを煮て砂糖や醤油で味を付けた栄養満点の郷土料理です。赤飯と一緒に供えるのが習わしです。



1人分 322Kcal



1人分 230Kcal

しじみと油揚げの炊き込み御飯

材料 (4人分)

米	2合	★醤油	大さじ1
しじみ	200g	★酒	大さじ1
油揚げ	1枚	★生姜汁	少々
三つ葉	適宜	★塩	一つまみ

- 作り方
- ① 米は洗って、ざるにあげておく。油揚げは油抜きして、短冊に切る。
 - ② 鍋に砂抜きしたしじみと水3カップを入れて火にかけて、アクをとり、殻が開いたら火を止める。
 - ③ 煮汁としじみは分けて、トッピング用以外のしじみは殻を外す。
 - ④ 炊飯器に①と煮汁2合分、殻を外したしじみ、★を入れて混ぜ、炊飯する。
 - ⑤ 炊き上がったご飯を器に盛り、殻つきしじみと三つ葉をのせて、出来上がり。

しじみ汁のにゅうめん

材料 (2人分)

そうめん	100g
しじみ	200g
昆布	5cm角
塩	小さじ1/4～1/2
醤油	小さじ1/2～1
万能ねぎ	適宜

- 作り方
- ① 鍋に砂抜きしたしじみと水2カップ、昆布を入れ火にかける。
 - ② 弱火で殻が開くまで加熱し、アクをとって、塩と醤油で味を調える。
 - ③ そうめんを表示より30秒ほど短く茹で、ざるにあげて水気を切る。
 - ④ そうめんを器に盛り、②をかけ、刻んだ万能ねぎを散らして、出来上がり。

お好みで七味唐辛子をかけて、召し上がれ！