



蛤の栄養

蛤は低脂肪でコレステロールが少なく栄養豊かな食材です。血圧やコレステロールを下げ、肝機能を高める**タウリン**を多く含みます。粘膜を保護する**ビタミンB2**、貧血予防には欠かせない**鉄分**や**ビタミンB12**、歯や骨を強くする**カルシウム**、味覚障害を予防する**亜鉛**など蛤は最適な食材です。

蛤の選び方



殻の表面にツヤがあるもの

貝どうしをぶつけた時、金属製の澄んだ音のするもの

蛤の砂抜き方法

海水程度（3～4％程度）の塩水、新聞紙などで蓋をして暗くして3時間程置いておく。その後の保存は2～3日中に使うのであれば塩水につけて上からラップし冷蔵庫で保存する。

蛤の旬は2～3月。2月ごろから春先にかけて旨味成分が増し、ますます美味しくなり食べ頃となります。店頭で見かけるものは輸入品が多く、国産は茨城県鹿島灘が最も多いといわれます。

蛤(浜栗)の語源

浜にあって栗に似ているから「浜栗」はまは「浜」ぐりは「石」の意味。石が地中にあるに似ている事から「はまぐり」



蛤のお吸い物

2人分

蛤	8～10個
昆布	4g程度
水	400cc
酒	大さじ1～1.5
塩	ひとつまみ
手毬麩	4つ
三つ葉	2本

下処理

※蛤は砂抜きした後、真水で殻と殻を擦り合わせながら洗う。

作り方

- ①三つ葉はサッと茹でて、茎の部分を半分に折りひと結びにする。麩は水で戻す。
- ②昆布は乾いた布巾で表面の汚れをふき取る。鍋に水と昆布を入れ30分つけておく。
- ③蛤も加えて弱火にかける。沸騰寸前で昆布を取り出す。
- ④灰汁を取りながら、蛤の口が開いたものから取り出していく。
- ⑤酒と塩で調味し、蛤を入れた器へ注ぐ。軽く水気を絞った麩と結び三つ葉を添えて出来上がり。

蛤の旨味成分

アラニン・グルタミン酸・グリシンといった甘味と旨味を生かす成分が豊富。蛤の旨味は身よりエキスに多いので、「潮汁」「酒蒸し」「炊き込みご飯」などがお勧めです。

蛤の願い事

《結婚式》

蛤は元々の組み合わせ以外の貝殻とはピッタリかみ合わないようになっています。そこで結婚式では「蛤の吸い物」が出される事が多いようです。



《ひな祭り》

「良い伴侶にめぐり逢えるように」との願掛けから、蛤を料理として食べる風習があるそうです。

