FF通信 No.87 旬の食材 あさり

あさりは２枚貝の一種で、春先と秋に産卵するため、２～４月と９～１０月に旬を迎えます。貝を「漁る」ことから「あさり」と名付けられたといわれています。

あさりの栄養

●タウリン
アミノ酸の一種、うまみ成分。
肝機能の促進、アルコール障害の改善。
血液をサラサラにする効果が期待できるといわれています。

●鉄・銅・ビタミン12
赤血球の形成やその助けをする働きをする栄養素。
貧血予防におすすめ。

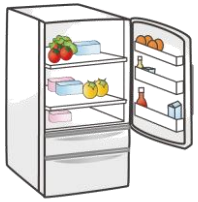
●亜鉛
味覚を正常に保つ働きをし、味覚障害を予防します。
免疫力の向上にもつながります。

あさりの下処理

①３％塩水を用意する

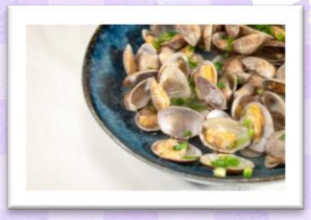
②あさりをバットに入れ、ひたひたに浸かるよう塩水を入れる

③冷暗所で２～３時間おく



○ あさりレシピ ○

あさりの酒蒸し



エネルギー 78kcal
塩分 2.1g

あさりのかきあげ

エネルギー 203kcal
塩分 1.3g

節分

2月4日は暦上で春が訪れる「立春」です。**季節の分け目の前日を「節分」と呼び**、季節の変わり目に生じる「邪気（鬼）」を払う行事として広く親しまれています

恵方巻は関西地方の一部の習慣でしたが、近年は全国各地で馴染みのある習慣となりました。
「七福神」にちなみ７種の具材が入った巻き寿司を、恵方を向いて一本丸ごと一気に食べることで運が向くと考えられています。

臭いもの・尖ったものには魔除けの効果があるとされています。鰯のニオイと柊の棘によって季節の変わり目に生じる邪気（鬼）を寄せ付けないように**柊鰯**が飾られます。

節分の恒例行事、**豆まき**は、鬼に豆をぶつつけて退治し、福を呼び込むために行われます。

豆まきには**炒った大豆**を用意します。
玄関から一番遠い部屋から順に、最後は玄関に撒いて終わります。豆まきのあとは年齢より１つ多い数の豆を食べて厄除けを願います。

薬食同源

＜冬の養生＞
冬の食材は、呼吸器などこの季節ならではのトラブルに適しているものが多くあります。その中には生薬として用いられているものもあります。

ウ　　ド：生薬名「独活」。風邪の初期症状に
ギンナン：咳を鎮める　尿のトラブル
アンズ：種が生薬、生薬名「杏仁」。
　　咳を鎮め呼吸器を潤わせる

ちょっと調子が悪い時など、これらの食材を意識して摂ると良いかもしれません。

○ あさりレシピ ○

あさりの酒蒸し

◆材料（２人分）

あさり(殻つき)	250ｇ
しょうが	１かけ
にんにく	½かけ
ごま油	小さじ１
酒	大さじ２
しょう油	小さじ１
万能ねぎ	２本

◆作り方

① あさりは砂抜きした後、流水で洗い水気をきる。
② しょうが、にんにくはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
③ 鍋にごま油、しょうが、にんにくを入れて中火で炒め、①を加えてさっと炒める。
④ 酒を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
⑤ あさりの殻が開いたら、しょう油、万能ねぎを加えてさっと混ぜる

あさりのかきあげ

◆材料（２人分）

あさり(殻付き)	250ｇ
玉葱	¼個
人参	⅓本
サツマイモ	50g
そら豆(さや付)	20粒
天ぷら粉	大さじ４
水	大さじ３
揚げ油	適量

◆作り方

① 玉ねぎはスライス、人参とサツマイモは縦方向にスライスしてから細い棒状に切る。そら豆は１分ほど茹で、粗熱をとってから薄皮をむく。
② 鍋にあさりと水(分量外)を入れ、蓋をして火にかける。貝が開いたらあさりを殻から外す。
③ 揚げ油を170℃に熱する
④ ボウルにてんぷら粉と水を入れて菜箸でざっくり混ぜ、①②を加えて軽く混ぜ合わせる。
⑤ お玉で④をすくい揚げ油にそっと滑らせるように入れて、色よく揚げる。裏返して両面揚げたから取り出し、油をきる。