

いつも株式会社うおいちを ご愛顧いただきどうもありがとうございます。

### 「旬の魚」 No.31 蜆(シジミ)

第31回目は、土用の丑につきものの「蜆(シジミ)」のお話です。

#### ヤマトシジミの写真



#### シジミには仲間がいる

シジミは縄文時代から食べられていた貝で、貝塚からも出土しています。

日本には、淡水にすむマシジミや汽水域にすむヤマトシジミ、琵琶湖や諏訪湖、河口湖にすんでいるセタシジミの三種が有名ですが、奄美大島以南のマングローブの林に棲息するヒルギシジミというジャンボシジミもいます。市場に出回るのは、ほとんどがヤマトシジミで、他のものは地場で消費されることが多いようです。また外来種のシジミも輸入されており、在来種との交雑が懸念されています。

#### シジミの名前の由来

シジミの殻は30~35cm、殻の表面は黒褐色で光沢があり、成長脈といわれる凸凹の線ができます。この成長脈の様子が、殻が縮んで見え、「ちぢみ」からシジミになったという説や、アサリやハマグリに比べて小さく縮んで見えるため「ちぢみ」になったといった諸説があります。殻の内面は紫色で、大きくなるにつれて白色になります。殻から出ている白い舌のような物はシジミの「足」で、これで移動します。

## シジミの生態と分布

マシジミは純淡水性で、北海道、沖縄を除く全国の河川に分布します。海水の混じる河口域では生息できません。雌雄同体で、自家受精も行われ、親貝の保育嚢でウカする卵胎生です。

ヤマトシジミは、沖縄を除く北海道から九州までの河口域や汽水湖に生息します。雌雄異体で体外受精します。

セタシジミはヤマトシジミの陸封型とされ琵琶湖でのみ生息していましたが、現在は諏訪湖や川口湖にも移殖されています。

## ヤマトシジミの分布図



## シジミ採りの漁法

漁法は、小型の桁網や鋤簾（じょれん）、掻網などで漁獲されます。桁網漁は鉄製の枠に袋網とおもりをつけ、金属の爪で海底の砂泥を掘り起こしながら船で曳いていく漁法です。鋤簾（じょれん）は、長い棒の先に金属製のかごを付けた漁具で川底の砂泥ごとすくって貝を採ります。

## 淀川のシジミもおいしいよ

淀川でもヤマトシジミがたくさん獲れます。淀川のシジミなんて食べれるの？という声が聞こえそうですが、ゴミの回収、活性液の投入、げんき玉と言われるEM菌の投入、干潟を再生し葦による水質浄化等、様々な再生のプログラムが実行された結果、最近では水質も大変よくなり、ヘドロだった川底も砂地

へと変わってきました。それに伴い漁獲量の激減していたシジミも復活したのです。

「魚庭(なにわ)の鼈甲(べっこう)しじみ」という名前でスーパー、百貨店で売っていますので、一度食べてみてください。

### シジミの栄養

「肝臓にはシジミ汁」と言われるように、シジミにはメチオニンやタウリン、ビタミン B12、グリコーゲンが多く含まれており、肝臓の機能を強化する働きがあります。またカルシウム、鉄も多く含んでいますので、精神を安定させ、貧血の予防にも役立ちます。ダイエットに効果的なオルニチンも豊富に含まれています。

### シジミの旬と保存方法

ヤマトシジミは「土用シジミ」と言われる夏に旬を迎え、マシジミとセタシジミは「寒シジミ」と言われる冬に旬を迎えます。

シジミは、殻が固く閉じているものを選ぶのがポイントです。1%の塩水に入れて、暗い静かなところで3~5時間置くと砂抜きができます。

すぐに料理しない場合は、冷凍しておくことができます。シジミは冷凍することによってオルニチンの量がなんと数倍に増加するそうです。

それから、生食には適していません。これはビタミン B1 を破壊するアノイリナーゼという酵素が含まれるためです。加熱によって酵素の働きは失われますので、必ず火を通してから食べてください。

### おさかなクッキング

#### 簡単！シジミの味噌汁



【材料：4人分】

シジミ 200g、水 800cc、味噌 適量、青ネギや三つ葉等の薬味

【作り方】

1. 水にシジミを入れて火にかけます。
2. 殻が開いたらすばやくアクをすくい煮過ぎを防ぐためいったん火を止めます。
3. 味噌を溶き入れて味を整え、再び火をつけて煮立ったら火を止めます。
4. お椀に盛って薬味を入れてできあがりです。

旬の魚バックナンバーのご案内

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/main\\_bknum\\_fish.asp](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/main_bknum_fish.asp)

\*\*\*\*\*

株式会社うおいち メールニュース

お問い合わせ先

株式会社うおいち 営業広報課

電話：06-6469-2051

MAIL：kouhou@uoichi.co.jp

メールでのお問い合わせは、返答に時間がかかる場合があります。

あらかじめご了承ください。

株式会社うおいちのホームページはこちらから

URL <http://www.uoichi.co.jp>

取引先会員ページはこちらから

[https://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_member/member.asp](https://www.uoichi.co.jp/uoichi_member/member.asp)

取引先会員ページのログインIDとパスワードを忘れた時は

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_member/01/send\\_password.asp](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_member/01/send_password.asp)

お問合せのメールアドレスは

[kouhou@uoichi.co.jp](mailto:kouhou@uoichi.co.jp)

\*\*\*\*\*