

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. 250 アサリ

第39回目は、アサリのお話です。

●アサリの写真

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=47&file=1



■アサリとは

貝と一般的に言えば、まず名前の挙がるもののひとつが「アサリ」です。よく知られている二枚貝で、殻長約6センチメートルに成長します。貝殻の様子は、縞模様だったり、その他のさまざまな模様があります。主に沿岸部の汽水域で砂泥底に住み、潮干狩りで馴染み深い貝です。

ところで、アサリの名前の由来はご存知でしょうか。諸説ありますが、大昔の貝塚からも多くのアサリの貝殻が出土していることから、かなり大量に採れていたようです。そこかしこの干潟でたくさん取れたことから、「漁る(あさる)」の言葉が当てられ、アサリとなったようです。

■アサリの生態と分布

先に述べたように汽水域を好んで生息しています。干潮線からせいぜい10メートルぐらいの水深までの浅いところに棲んでいます。産卵によって増える

のですが、水温の低い冬季にはあまり産卵しません。春と秋を中心として産卵し繁殖します。およそ一年で親貝として産卵できるようになります。日本列島、朝鮮半島、台湾など広い範囲に分布しています。

アサリの分布図↓



■アサリの漁法

いくつかの方法がありますが、よく見かけるのは、「ジョレン」という道具を使うものです。棒の先に金網で作ったかごがあり、その口に、フォークのように刃がついています。これを腰まで水につかりながら、海底を掻き、アサリを集めるのです。小型の船で引く方法もあります。

■アサリの栄養

アサリの栄養としては、魚に比べると総じてタンパク質やカロリーも低めになっています。しかしながら、貝は殻を除く身全体を食べることで、内臓などに含まれるビタミンやミネラルを効率よく取り入れることができます。今話題のタウリンも多く含まれ、動脈硬化や、肝機能の安定が期待できそうです。また、グリコーゲンやコハク酸も多く含みますので、旨みもたっぷりです。

■アサリを買ってきたら

アサリを手に入れたら、調理する前にやらなければならないことがあります。砂抜きです。海水を利用すれば一番簡単です。潮干狩りに行ったときはバケツなどに海水を汲んで帰りましょう。海水が手に入らない場合は、水に塩を入れ3%程度の塩水を作ります。夏は、2時間程度、冬は一晩ぐらいつけて砂出します。できるだけ暗くて静かなところに置いてください。その後保存するには、冷蔵庫で2-3日、冷凍はそのまま殻付きで冷凍庫に入れます。冷凍したものを調理に使うときは、凍ったまま加熱調理に使って大丈夫です。

■家族で潮干狩り

春になると潮干狩りの季節です。関西の海岸でも数ヶ所潮干狩りを楽しめる場所があります。雑誌やネットで調べてみましょう。家族でワイワイと貝を掘り、持ち帰って食べるのは格別です。子供たちも大喜び。砂抜きはしっかりしてくださいね。

■アサリと佃煮・・・豆知識

潮干狩りに行くと、思いのほか採れて食べるのが大変だったりします。そんな時覚えておくと便利なのが、「佃煮」です。茹でて剥き身にし、醤油、味醂、砂糖、刻んだ生姜を入れて煮汁がなくなるまで煮込みます。(焦がさないように) ちょうど今の時期には、関西の量販店では「釘煮のタレ」などが売られています。このタレを使うと簡単に佃煮が作れます。茎ワカメ、ワカサギなどでもおいしく作れます。お試しください。

ところでこの「佃煮」。大阪と深い関係があることをご存知でしたか。佃煮の発祥地と言われているのは、東京の佃島ですが、佃島の由来というと、なんと大阪につながるのです。ちょうど先日大河ドラマで、本能寺の変により織田信長が討たれ、大阪堺にいた徳川家康一行が難を逃れるために苦勞して旅する場面がありましたが、このとき家康を助けたのが大阪・佃村の漁師だということです。船や食料を提供し、その中に保存の利く小魚を干したのものや、醤油で甘辛く炊いたものがありました。このときの協力を非常に恩義に感じた家康は、後に佃村の漁師を江戸に招き住ませました。漁師は、東京湾の干潟に築島を作り佃島と呼び、東京湾の小魚や貝で保存食を作りました。これが佃煮と呼ばれ、当時の参勤交代の大名の行き来によって全国に広まることとなったのです。どうですか、大阪と東京の「佃」意外な歴史の事実です。

■おさかなクッキング

●アサリの簡単チャウダー



【材料（4人分）】

アサリ…400g 白ワイン…50ml 水…200ml +300ml
ベーコン…3枚くらい タマネギ…1個 ニンジン…1/2本
ジャガイモ…2個 セロリ…1本
ブナピー（白いブナシメジ）…1株
バター…40g 小麦粉…大さじ2 コンソメ…1個
牛乳…400ml 塩・コショウ…少々 パセリ（みじん切り）…適量

【作り方】

- ①ブナシメジは株の下を切ってばらし、他の野菜、ベーコンは荒めのさいの目に切ります。アサリはこすり洗いして貝殻の汚れをおとしておきます。
- ②フライパンにアサリ、白ワイン、水（200ml）を入れ、蓋をして蒸し煮にします。殻が開いたら火からおろし、少し冷ましてから身だけ取り出しておきます。スープ（蒸し汁）は砂などを除くため上澄みをとって残しておきます。
- ③鍋にバターを溶かして①のベーコン、野菜類を炒め、タマネギが透き通るくらいになったら小麦粉を加え、小麦粉がなじんで粉っぽさがなくなるまで炒めます。
- ④②のスープと残りの水（300ml）を③に加え、野菜が柔らかくなるまで（10分くらい）煮ます。
- ⑤④に牛乳を加えて塩・コショウで味を調べ、沸騰したら②のアサリの身も加えて火を止めます。器に盛ってパセリのみじん切りを散せばでき上がり。

■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

■■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

●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

●お問合せのメールアドレスは

kouhou@uoichi.co.jp
