

# 美味しいあさりの見極め方



あさりの旬は、産卵を控えた春と秋の年2回あり、産卵を控え身が肥え、旨みが増しておいしくなります。

その中でも、3～4歳のあさりが良いと言われています。

では、あさりの年齢はどうやって見分けるのでしょうか？

あさは、木の年輪のように成長とともに貝殻に筋（成長線）が入ります。

安定した環境下では、成長線と年齢はほぼ一致。3～4本の線が入ったあさりを探してみましょう！



# 今月は、「あさり」から日本の未来を支えます。



## 栄養情報

(あさり(生) 10個分、可食部約20g換算)

- ・エネルギー：6kcal
- ・鉄：0.8mg
- ・ビタミンB12：10.5μg

## 《基本情報》

- ・あさは鉄、ビタミンB12など赤血球の形成に関与する栄養素が多く含まれている。赤血球は酸素の運搬や細胞呼吸において重要な役割を担っており、不足すると貧血により運動機能や免疫機能の低下を招く事がある。
- ・日本各地の内湾域の砂泥底に生息している。日本海側<太平洋側
- ・収穫時期：4月～9月(地域によって旬はずれるが、晩春と晩秋が産卵期なのでその直前が身が太っていて美味しい。)
- ・砂抜き方法：海水程度の塩水(3%)に浸し、常温・暗所で3～4時間おく。
- ・主なあさり料理：酒蒸し、みそ汁、深川めし、クラムチャウダー、アクアパッツァ、スンドゥブチゲ

## 「あさり」の産地 愛知ってこんなところ

# 愛知 Aichi

【あいち】

尾張地方、西三河地方、東三河地方の3地域「あいち」の由来は、万葉集の歌にも詠まれている、「年魚市潟(あゆちがた)」のあゆちが転じたと言われている。

「あさり」ってこんな食材！

\* 愛知県漁獲量第1位！10年連続日本一！！

\* 国産あさりの約6割が愛知県産

\* 内湾の浅い海の干潟に多く住み、愛知県には六条潟という広大な干潟がある

※農林水産省「漁業・養殖業生産統計」より

愛知県の特産物はたくさん♪

\* 日本三大地鶏のひとつ。「名古屋コーチン」

\* 生産量日本一！「キャベツ」「イチジク」

\* 算出額日本一！！バラや菊など花の生産も盛ん！

\* 日本六古窯(にほんろっこよう)のひとつ「常滑焼」「瀬戸焼」

参考：愛知県ホームページ

## 【愛知県の代表的な郷土料理】

八丁味噌の味噌汁、味噌煮込み、ぼろ雑炊、きしめん、五平餅、じょじょきり、ひきずり

「八丁味噌」とは…

赤だしに用いられる八丁味噌は、愛知県で生産されている豆味噌の一種。蒸した大豆で作った豆麴を用い、食塩水と合わせて熟成させた味噌。

味噌煮込みうどん、味噌カツ、どて煮など多くの愛知県名物に用いられている。

## あさりのしぐれ煮のせだし茶漬



## 【用意するもの 4人分】

あさり(むき身)・・・200g	< だし汁 >
醤油・・・大さじ1	白だし・・・70cc
みりん・・・大さじ1	水・・・880cc
砂糖・・・小さじ1	ごはん・・・4人分
料理酒・・・大さじ1	< トッピング >
生姜・・・適量	木の芽・・・適量
	※小葱やみつ葉で代用も可

## 【作り方】

- ① 生姜は、皮をむき千切りにしておく。(針生姜)木の芽は、水洗いし、ペーパーで水分を拭き取っておく。
  - ② 鍋に、醤油、みりん、砂糖、料理酒、生姜、あさりを入れ、火にかけ、水分がなくなるまで煮詰める。
  - ③ 鍋に、白だし、分量の水を入れ、火にかけ、一煮立ちさせる。
  - ④ 器にご飯を盛り付け、②のしぐれ煮のをせ、③のだし汁をかけ、木の芽をトッピングし、できあがり♪
- ★冷やしただし汁の冷やし茶漬は、暑さが厳しい時におすすめ！

# 「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？



バックナンバーはこちら→



# 日本の食文化を見直そう

## 「食」から日本の未来を支えます。

生涯健やかで豊かな生活を送るための身体づくり。

高齢化が進む日本の社会に対して、「食」を扱う私たちエムサービスだからこそ「こたえられる」ことがある。

エムサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

**aim** エムサービス株式会社  
SERVICES

■ 果物  
梨 柿

■ 魚介  
鯖(さわら) 鯉(かつお)  
鯖(さば) 秋刀魚(さんま)

■ 野菜  
茄子(なす) 冬瓜 オクラ  
かぼちゃ しめじ さつまいも  
ごぼう 枝豆

旬 — the best season

# 九月

ながつき  
長月  
nagatuki

日	月	火	水	木	金	土
		1 二百十日	2	3	4	5
6	7	8 白露	9 重陽の節句	10	11 二百二十日	12
13	14	15	16	17	18	19 食育の日!
20	21 彼岸の入り	22 敬老の日	23 国民の休日	24 秋分の日	25	26 彼岸明け
27 十五夜	28	29	30			



- ・新学期
- ・防災のチェック
- ・夏用の家具などの片付け
- ・敬老の日の贈りもの選び
- ・お墓参り
- ・台風対策

**aim**  
SERVICES