

「平成最後の〇〇」と、色々なところから聞こえてくる今日この頃です。新元号の発表までひと月をきりましたね。昭和から平成へと改元した時とは違って、今回は天皇陛下の御退位による改元となるので、新しい未来が始まる瞬間のようなワクワク感があります。はたして新しい元号は何になるのでしょうか、楽しみです。

さて、今月号の話題は「アサリ」です。アサリが最も美味しい「旬」はいつ？

3月に入ると、各地で潮干狩りシーズンが始まります。全国でも愛知県のアサリはトップの漁獲量を誇っています。アサリは年中出回っている食材ですが、産卵前の、栄養をたっぷり蓄えている3月頃が、最も美味しい「旬」となります。殻が薄く、身は厚くふっくらとして、甘みがあります。鉄分やビタミンB12が豊富に含まれていて、貧血気味や低血圧の方には最適です。栄養と旨味がたっぷりで、身がぷっくりしているこの時期に、ぜひ食べて頂きたい食材のひとつです。

◇美味しく食べるために欠かせない「アサリの砂出し」方法◇



アサリは、外敵から身を守るために砂の中に身を隠して、水管と呼ばれる器官を水中に伸ばして海水を取り込み、プランクトンや有機質などを食べます。この時一緒に取り込んでしまった砂などを水管から吐き出します。その生態を利用して、アサリの住む海水程度の塩水(塩分濃度3%の水)を作り、砂の中のような暗い環境(新聞紙等をかぶせる)にすることで、アサリは自分から砂を吐き出してくれます。

【時間に余裕がある時(冷蔵・冷凍保存できます)】

- ①水500mlに塩大さじ1(15g)を溶かして、3%の食塩水を作ります。水の適温は15℃～20℃位です。
- ②底が平らなバットとザルを重ねて、アサリを平らに広げて並べ、吐き出した砂を再び吸わないようにします。
- ③①の食塩水を、完全に浸からないひたひた位入れます。
- ④新聞紙をかぶせて暗くして、最低2～3時間置きます。(※冷蔵庫は水温が下がり過ぎ×。水温が20℃前後を保てる場所で。潮干狩りのアサリは一晩ほど置きます。)
- ⑤仕上げは、流水で殻同士をこすり合わせて洗います。

【時間がなくてすぐに調理したい時(保存には不向き)】

- ①殻同士をこすりながら流水で軽く洗います。
 - ②水と沸騰した湯を同量合わせて、45℃～50℃位の湯の中に入れて、殻をこすり洗います。汚れがひどい時は湯をかえて、15分位置きます。
 - ③仕上げは、流水で再び優しくこすり合わせて洗います。
- ★50℃洗いしたアサリは、のぼせた状態になります。できるだけ早めに調理して下さい。

【砂出し場所に注意】潮干狩りで捕ってきたアサリが飛ばす潮には、陽炎ビブリオ菌が付着していることがあるので、台所は避けましょう。

春



◆たまちゃんキッチン◆



夏

「生姜風味のアサリご飯」～炊飯器で作るお手軽レシピ～

アサリのふっくらとした旨味と生姜との相性抜群レシピです。アサリはしっかり砂出しすれば、食感も楽しくて、旨味も広がります。



夏

【材料】(米2合分)

- アサリ(砂出し) 500g
- 酒 100cc
- ★ 生姜 1かけ(8g位)
- ★ 人参 1/5本(40g位)
- ★ 油揚げ 小1枚(6g位)
- A { 麺つゆ(濃縮2倍) 大さじ2
- 薄口醤油・みりん 各小さじ1
- 米(2合)・水(2合分)
- 小口ネギ 適量

【作り方】

- ①米は洗ってザルに上げて、水を切っておきます。
- ②鍋に酒を熱して、アサリを入れます。蓋をおさえて鍋をゆすりながら口が全部開いたら火を止めます。アサリは殻を使って身を外します。蒸し汁は茶こし等でこして冷まします。米と汁を炊飯器に入れます。
- ③生姜は皮をむいて千切りに、人参も細切りにします。
- ④油揚げはクッキングペーパーで軽く押さえて油をとり、小さく切ります。
- ⑤炊飯器にAを加えて通常を目盛りまで水を足し、軽く混ぜ合わせます。
- ⑥★の具材をのせて普通に炊飯し、炊き上がったアサリの身を加えて、1～2分蒸らし、さっくり混ぜます。茶碗に盛って小口ネギを散らします。

【裏ワザ】砂出したアサリをザルの中で30秒くらい
㊦㊦㊦㊦ グルグルまわすと貝柱が取れやすくなります。

(ポイント) * アサリは口が開いたら火を止めて、煮すぎないようにしましょう。煮すぎてしまうと、身が縮んで硬くなってしまいます。

* アサリを炊き上がりに加えることで、プリプリ感が味わえます。

秋



冬



【小ネタ】浅利・浅蛸・蛤仔・鯛・蛸 全て「あさり」と読みます。