

Weekly コラム

令和 4 年 5 月 24 日

〒541-0055 大阪府中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4 号館 4 階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会) Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

浅利（アサリ）

本州地域では満開だった桜も葉桜になり、山々の新緑も目に優しい晩春と言われる季節になりました。海辺では海水温が上昇し始め、引潮の干潟では、地元の漁師さん達が潮干狩をしているのを近頃よく見掛けます。この頃から、アサリが旬を迎えてきます。

アサリは、日本全国、朝鮮半島、中国大陸等の沿岸に生息している非常に馴染み深い二枚貝です。日本ではかなり古くから食べられており、古代の貝塚から沢山の貝殻が出土しています。浅利（アサリ）というのは、海辺に行くと手軽に漁り（あさり）採ることが出来たため、この名前になったと言われています。

一般にはあまり知られていませんが、本州のアサリは冬以外の水温が 20 度以上、28 度以下位になると産卵出来るようになるそうです。丁度晩春から初夏の間と初秋から晩秋の間の二度、産卵期となり旬を迎えます。特に今の季節、冬場は痩せていた個体が産卵に向けて、珪藻類や有機物質等の栄養分を多量に取り込むため、肉厚になり身入りが良くなります。

また、旬の時期には旨味成分であるタウリンが特に増大し、美味しさが増します。このタウリンには、肝臓機能をサポートし、アルコールによる障害を改善する働きもあります。なので二日酔いの後のアサリの味噌汁は、理にかなっているのかも知れません。

また、ビタミン B12 の 100gあたりに含まれる含有量は、貝類の中ではトップクラスです。

ビタミンB12が不足すると悪性貧血の原因となる他、神経痛、慢性疲労が起こりやすくなります。他に、カルシウム、カリウム、亜鉛、鉄分等のミネラルも多く含んでおり、高血圧や貧血、動脈硬化の予防、眼精疲労の緩和、食欲増進等多くの効果が期待できます。

食材として、多くの料理に使われるアサリですが、加熱する時に出る出汁には、旨味成分と栄養素がたっぷり含まれているので、煮汁と一緒に摂れる調理法（汁物や炊き込みご飯等）がお薦めです。また加熱する時は、水から徐々に温めていくと、旨味が出汁によく出るそうです。

ここ最近、産地偽装で問題のあったアサリですが、出荷停止になっていた地域からの再出荷も最近始まりました。やはり純国内産の天然物は年々少なくなってきたようです。その為全国各地で、自然保護や稚貝からの養殖も盛んに行われるようになってきました。大昔からのせっかくの大切な食材。絶やすことのないよう守りながら、美味しくいただいでいきたいものです。



記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。

ウィークリーはメールでの配信も行っております。お手数ですが、「メール希望」・「配信停止希望」と件名にご入力の上、

skc-soudan@skc.ne.jp まで空メールをご送信ください。また、FAX ご不要の際は、その旨をお電話にてお申しつけください。