

3月

あさり

こんな栄養素が含まれています！

あさは**ビタミンB12**と**鉄分**を豊富に含んだ栄養価の高い食材です。

100gあたりの**ビタミンB12**の含有量は貝類の中でも**トップクラス！！**ビタミンB12はヘモグロビンの生成を助けたり、貧血を解消したりする効果があります。人の体内ではほとんど作ることができない為、食べ物を通じて摂取することが望ましいとされています。また、鉄分も豊富に含まれているため、**貧血対策に効果的**な食材です。

鉄分は動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が上がるので、他の魚介類や野菜と一緒に調理するのがオススメです。

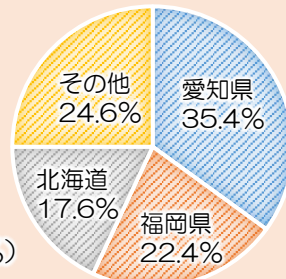
また、加熱調理をする際に出る水分にうま味成分と栄養素がたっぷり含まれているので、煮汁と一緒に摂れる味噌汁やスープ、炊き込みご飯などで食べるのがオススメです。

漁獲量ランキング(平成30年度)

第1位 愛知県
(全体の約35.4%)

第2位 福岡県
(全体の約22.4%)

第3位 北海道
(全体の約17.6%)



※都道府県の漁獲量の比較
<https://ieben.net/data/catch/sea-catch/japan-tdfk/kai-asari.html>

あさりの歴史

貝塚からあさりの貝殻が多く発見されている程、あさは古来より日本で食用とされてきた貝です。あさりの名前の由来は諸説ありますが、海辺に行くと手軽に漁って獲ることができたことから、「漁る(あさる)」→「あさり」になったといわれています。

ひなまつりと二枚貝

ひなまつりで食べられる「お吸い物」や「ちらし寿司」などの料理にはハマグリやアサリが欠かせません。

ハマグリの貝殻は**対のものとはピッタリ合いますが、それ以外の貝殻とは絶対に合わない**為、ハマグリは仲の良い夫婦を表すものとされています。そこで、女の子の成長を祈るお祭りである

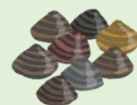
「ひなまつり」では、一人の人と永遠に仲良く過ごせるようにという願いを込めてハマグリや同じ二枚貝であるアサリを使った料理が食べられています。



現在の原料状況

※令和2年12月現在

昨年の台風の影響で10~15%のアサリが流されてしまいましたが、生育は良く、サイズも大きくて水揚げ量は順調です。そのため、極端な原料不足になることはないと予想されます。



あさりを使ったおすすめ献立



主食：ちらし寿司

副菜：三色ごま和え

汁物：菜の花入りすまし汁

デザート：ひなあられ

あさりのちらし寿司

材料(1人分)

☆酢	15g	・乾燥ひじき	2g
☆砂糖	12.5g	・錦糸卵	適量
☆みりん	2.25g	・刻みのり	適量
☆塩	少々	★砂糖	1g
・精白米	75g	★醤油	2.5g
・ポイルあさり	25g	★酒	1g
・人参(短冊切り)	5g	★みりん	1g
・小松菜(3cmカット)	10g	★顆粒だし	1.5g

作り方

1. 小松菜を軽く塩茹でし、一口大に刻む。
2. 鍋に★を入れ、あさり、人参、ひじきを煮汁がなくなるまで加熱し、冷ます。
3. 炊いたご飯に☆を合わせ、ご飯を切るように混ぜる。
4. 3に1と2を混ぜ合わせる。
5. 錦糸卵とりのりをのせて飾りつけをしたら完成。