

春の旬

baby-neck clam

浅蜷

春と秋に旬を迎える



あさりの食用の歴史は古く、弥生時代と言われている。うまみ成分が多く含まれ、様々な栄養が豊富に含まれる。

貝類の栄養（むき身100gあたり）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	リン (mg)	水分 (g)	塩分 (g)
あさり	30	6.0	140	85	90.3	2.2
しじみ	51	5.6	66	86	88.3	0.2
はたて貝柱	94	19.5	250	170	76.4	1.0



あさり1つの重量

貝殻あり…7～9g おき身…3～5g

あさりは、栄養も旨みも豊富ですが他の貝に比べると塩分も多めです。料理に使う調味料は少な目にしましょう。

あさりの保存

貝殻付きで、数日なら冷蔵庫。長期間なら、冷凍保存できます。解凍したい時は、レンジ加熱や煮沸で手早くできます。

おすすめ料理

【あさりとキャベツの地中海風】

あさりむき身 20g
キャベツ 30g
オリーブ油 大さじ1/2
レモン汁 小さじ1
トマト 15g

(140kcal たんぱく質1.6g カルシウム88mg リン25mg 食塩0.4g)

炒めたあさり、ゆでたキャベツ、レモン汁を合わせる。皿に盛り、串切りトマトを飾りる。

お好みで最後にオリーブ油を小さじ2杯（分量外）かけると風味豊かになります。

※あさりの塩分・レモンの風味で美味しくなります。