

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！

栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。

栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話します。

先日外出したところ河津桜が満開になっていました。日中暖かい日もだんだん増えてきた気がします。この時期の旬の食材にあさりがあります。このあたりでは潮干狩りが弁天島で5月から8月に行われますが、旬は3月から5月と初秋の9月から10月です。最近は漁獲量の減少もあり潮干狩りの開催日数も減ってはいますが、人気のイベントになっています。

【あさりの産地】

日本だけでなく、朝鮮半島や台湾、フィリピンなどの沿岸各地に分布し、今ではヨーロッパやアメリカ西海岸などにも移殖されているそうです。

【栄養と効能】

鉄分、ビタミンB12 … 貧血予防、疲労回復効果
タウリン … 血液サラサラ効果
ミネラル(カルシウム、カリウム)、亜鉛 … 免疫力、肌と髪健康維持効果

【合わせるといい食材】

トマト … ビタミンCが鉄分の吸収率を上げ、うまみの相性もいいです。
(ほかにビタミンCの多い野菜はブロッコリー、ピーマン、じゃがいもです。)
牛乳・乳製品 … たんぱく質が鉄分やカルシウムの吸収を助けてくれます。
きのこ類 … ビタミンDがカルシウムの吸収をアップします。

【調理方法】

加熱したときに出る汁にうまみ成分と栄養素が含まれるので煮汁と一緒に取る味噌汁や酒蒸しがおすすです。なお、佃煮にすると鉄分量が3倍以上になります。
加熱のポイントは水から徐々に温めることです。旨味が汁によく出ます。

【保存法】

すぐに使わないときは砂抜きをして冷凍保存ができます。

【砂抜きの方法】

海水程度の濃度の塩水にあさりが重ならないように浸します。スーパーで購入した物は2～3時間、潮干狩りでとれたものは一日程度砂抜きが必要です。

【選び方】

口がしっかり閉じているもの。平らで幅が広いもの。

春が一番おいしいとされるあさり。お店で見かけたら上手に選んで調理してみたいかたがでしょうか。

今夜の夕食にあさりのお味噌汁を7プラスしようっと！

