



東京築地目利き協会



貝

築地場外市場 「お魚の目利き」



貝

旬の時期

5月

(巻貝ネタ：7月)

旬魚としてのネタ

01

春うらがが続き、GW ともなれば潮干狩り。

そう、貝が旬！美味しくなってます ^^ 貝は沢山ありますが一部ご紹介を

ハマグリ

2 枚貝の代表！特に春は身が膨らみ旨さが増します。対となる 2 枚貝は他のものと合わさる事が無い事から、平安の頃より貝合わせの遊具に、また夫婦円満の良縁や女の子の成長と幸運を願う縁起物として日本人の DNA に刷り込まれ、この季節は食事でも行事でも良く登場します。

アワビ

若芽の成長と共に良い形の鮑が出てきます。沢山の若芽を食した鮑は旨味の塊！栄養価も非常に高く、滋養強壮・疲労回復に良いとされています。言い伝えなのか、祖母や母から「鮑を食べると母乳の出が良くなる」、「妊娠中に食べると目の綺麗な子が生まれる」とか聞いたことはありませんか？ちょっと調べると「食料の少なかった頃、妊婦を気遣う言い伝えでしょう」と。それぐらい栄養価高いという事ですね ^^

平貝

2 枚貝としては最も大きくなる平貝。貝柱を刺身で食べるのが一般的です。先日市場で、大きな平貝がありました。貝柱の大きさで、思わず…。「ああ、間違いなく美味しいでしょうね…」と。「少し炙ると甘みが増すよねー」と仲買さん。市場でのこんなやり取りが楽しい ^^ 流通を止めず頑張っている仲買関係者の方々に、本当に感謝！

巻き貝の選び方

シツカ！大きい～！
仲買)お、そうそう ^^ 最近少なくなってるね。
昔は沢山あったんだよ。
ニナですよ。これ中身取るの苦労します。
途中で切れちゃって。。
仲買)勢い良い状態で火入れると、
あっちっちいーで縮むからね ^^
え！どうするのー
仲買)ニッコリ♪

貝が縮まないコツ

氷でめて、貝が料理されているの気づかないうちに一気に火を入れるのがポイントと。

巻き貝を MEKIKI

中身が痩せてるのは駄目！蓋が奥に入っているのはそもそも中身が小さい。蛤を求めて伺いましたが、いろんな貝に出会い、こんなやり取りのできる市場が楽しい ^^ 旬の貝、いろいろ試してみたいですね。



栄養プチ知識

**コハク酸などの旨みも多く、
ビタミンやミネラルが栄養豊富なことで知られています
中でもビタミンB12、亜鉛を多く含みます。**

ビタミンB12は、赤血球のヘモグロビン合成を助ける働きがありますが、このビタミンB12は神経の機能もサポートし、貧血の予防だけでなく、認知機能の予防や睡眠にも良い影響を与えることが様々な研究で分かっています。亜鉛は体内の新しい細胞を作ったり、遺伝子情報を伝達することに使われます。最近では亜鉛が脳機能を活性化させ、学習能力をアップさせる効果に期待が高まっています。

ビタミンB12は水溶性のビタミンです。水に溶けやすい特徴がありますので、スープごと食べる、また酒蒸しする場合には汁ごといただけるような調理をするのをおすすめします。たとえば、造血作用のある葉酸は緑黄色野菜に多く、一緒に摂ることで相乗効果が期待できます。ブロッコリーなどの野菜を併せて酒蒸しにしたり、煮汁を使ってパスタにすると、汁に流れた栄養素も余すことなくいただけます。



オススメの食べ方

しじみのリゾット

【夏の食養生メニュー】

土用のうなぎの習慣ができるもっと前から、

夏の産卵の為に身が肥えた【土用のしじみは腹薬】といわれ、

胃腸を整えて夏バテを防ぐ食材とされてきました。

火照った体の熱を冷まし、お腹の調子を整えつつ、むくみを解消する養生メニューです。

前の日に飲み過ぎた方にもオススメですよ。

1

しじみの砂抜きは、生息していた環境に合わせます。真水～1%程度の水域でとれます。バットにしじみが重ならないように入れ、薄い塩水をしじみがかぶるくらいまで入れ、アルミホイルなどをかぶせて2～3時間おきます。

2

しじみ1カップを貝どうしをこすり合わせるようによく洗って鍋に入れ、酒大2を加え火にかけ、酒が沸騰したら昆布だし2カップを加え強火に。口が開き出てくるアクをすくい火をとめる。だしの煮詰め具合はお好みで。だしとしじみに分けておきます。

3

少量の大根を粗みじんに切り、だしを加えて煮る。柔らかくなったら適量の豆腐とむき枝豆を加え、薄口しょうゆと塩で調味します。

4

ご飯適量を加えて少し煮込み、とり分けたしじみを加え、オリーブオイルで仕上げます。山椒をふって召し上がれ♪

