

今が旬！

## あさり de 地産地消！

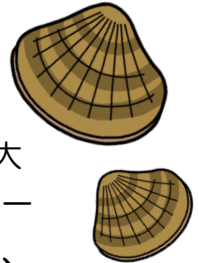
年じゅう出回っている“あさり”ですが、産卵期である春が旬の食材です。身が膨らみ、ぷりっぷりの“あさり”を使った、いつもとひと味違う料理を作ってみてはいかがでしょうか？

### あさりの選び方

あさりの鮮度は外見からはわかりにくいですが、貝の口が開ききったものは、鮮度が低下しているので、選ばないようにしましょう。

### 下処理の方法

ひたひたの塩水（水1L+大さじ2）に浸して、冷暗所に一晚おき、砂抜きします。また、調理前に真水に5分浸して塩抜きをしてから使います。



### 保存方法

あらかじめ砂抜きをして冷凍保存しておく、使いたいときにすぐに使えてとても便利です！

- 1 砂抜き後、殻と殻をこすり合わせるように水洗いし、水気をふいてから、ポリ袋などに平らに入れて入れます。
- 2 なるべく空気を抜き、冷凍保存します。



### ☆ワンポイントアドバイス！☆

冷凍した“あさり”はいろいろな料理に使えますが、次のことに注意して作るとよりおいしくなります！

- 1 冷凍のあさを炒めたり、蒸すときは、強火で一気に加熱しましょう！
- 2 あさりのみそ汁などの汁物に冷凍のあさりを使用するときは、沸騰したお湯に入れましょう！  
→冷凍のあさりの場合、水から入れてしまうと、貝がしっかり開かない場合があります。沸騰したお湯にひとつずつ入れる事がポイントです。

# ～あさりのおすすめレシピ～

## あさりの歐風マリネ

～材料（2人分）～

あさり（殻付き）	250g
玉ねぎ	1/4 個
ミニトマト	4 個
きゅうり	1 本
水菜	1/2 株
酒	大さじ1
マリネ液	酢 大さじ1
	オリーブオイル 大さじ2
	塩・こしょう 各少々

（一人あたり）  
エネルギー：130kcal  
塩分相当量：1.3g

～作り方～

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして水けをよくきり、マリネ液とともにボールに合わせておく。
- ② ミニトマトはヘタを除き、半分に切る。きゅうりは小さく乱切りにする。水菜は3cmの長さに切る。
- ③ あさりは砂抜きし、殻をよく洗う。フライパンに酒を入れ、殻が開くまで加熱する。
- ④ ①に②と③を加え全体を混ぜて、味がなじんだら、できあがり。



## あさりとチンゲンサイの中国風スープ

～材料（2人分）～

あさり（殻付き）	150g
チンゲンサイ	1/3 株
しょうがの薄切り	1 枚
水	2 カップ
酒	小さじ2
A	顆粒鶏がらだし 小さじ1/4
	塩 小さじ1/5
	こしょう 少々

（一人あたり）  
エネルギー：17kcal  
塩分相当量：1.2g

～作り方～

- ① あさりは砂抜きをし、殻をよく洗う。チンゲンサイは3cmの長さに切る。しょうがはせん切りにする。
- ② 鍋に水、酒、①のあさりを入れ、ふたをし、強火にかける。あさりの殻が開いたら①のしょうが、Aを入れて味を調える。（※塩はあさりから出る塩加減をみて調節する）
- ③ ①のチンゲンサイを加えて煮て。できあがり。



〈問合せ先〉

松島町健康長寿課健康づくり班 ☎ 355-0703（栄養士）