

# 6月季節の食材

## あさりとグリーンアスパラ



宣言  
 明るい笑顔  
 すぐ退事  
 伝える元気

げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

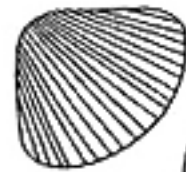
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

2008 6月号

～あさり～

## 浅蜷



魚介類を“漁る(あさる)”が語

源です。かつては全国どこの内湾にもあった日本産のあさはりは激減してしまいましたが、今でも一番なじみの深い貝です。特有のうま味はグリコーゲン(でんぷん多糖類)と有機酸(酸味成分)によるもので、旬の時期には含有量が増えて美味しくなります。

## 選び方

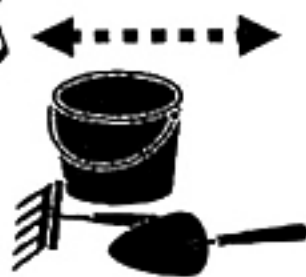


殻が丸みを帯びず扁平で、あまり黒くなく、表面の模様がはっきりし粒がそろっているものを選びましょう。殻をかたく閉じ、水に入れると水管を出すものが新鮮です。むき身は、身に弾力とツヤがあり、磯の香りが残っているものが良質です。

# 栄養面の特徴

あさりには、不足すると貧血の原因になるビタミンB12などの成分が含まれています。これは肝臓の強化にも効果的で、消化機能や中枢神経に関与しています。また、良質のタンパク質を多く含み、アミノエチルスルホン酸のタウリンは血液中の余分なコレステロールを排出し、血液をサラサラにしてくれるので、動脈硬化の予防にも役立ちます。ミネラルとしては、鉄、微量栄養素の亜鉛を含んでいます。

鉄は体内でタンパク質と結合し赤血球に含まれるヘモグロビンの材料になり、あさをりを佃煮にすると鉄分の量が生より3倍以上に増し、100g中25mgにもなります。



亜鉛は200種類もの代謝に関わる酵素に働きかける成分です。亜鉛が不足すると、ストレスによる感受性が低下したり、味覚障害になる場合もあります。また、酵素の働きを活発にし、神経の興奮を鎮める効果を持つマグネシウムも多く含まれています。

# 潮干狩りのあさりに注意!

時折貝は、食べたプランクトンによって体内に毒素を持つ場合があります。あさりの場合には、小さく、少量しか食べない為問題ないとは思いますが、規制されていない場所以外での潮干狩りは、貝が毒をもっていないかどうかわからないのでおすすめ出来ません。更に、貝に腸炎ビブリオの菌(食中毒の菌)がついている事もある為、塩抜き後は必ず真水でよく洗って下さい。



～あさりを食べよう レシピ～  

**山菜とあさりのパスタ**

～材料(2人分)～

- 山菜(水煮)…100g
- 長ねぎ…1/2本
- にんにく…1片
- 赤唐辛子…1本
- 白ワイン…1/4カップ
- コンソメ…5g
- オリーブオイル…大さじ3杯
- あさり(殻つき)…300g
- ロングパスタ…160g
- のり(刻みのり)…適宜

～作り方～

**1**山菜は水気をきっておき、長ねぎは斜め薄切り、にんにくはみじん切りにします。



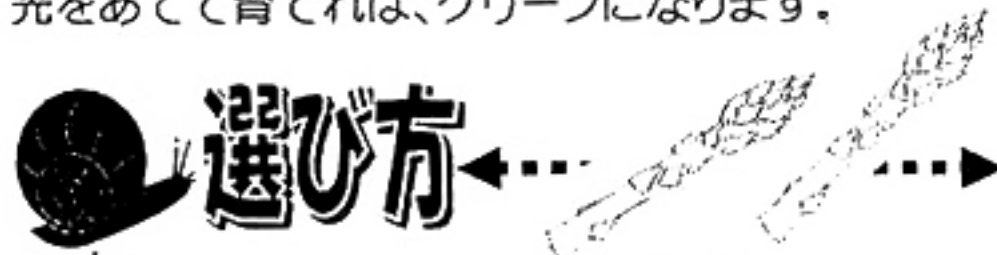
**2**フライパンにオリーブオイル、①のにんにく、種を除いた赤唐辛子を入れて火にかけ、香りが出たら長ねぎをサッと炒め、殻を綺麗に洗ったあさりと白ワインを加えて蓋をします。

**3**②のあさりの口が開いたら、①の山菜、コンソメゆでたパスタ、ゆで汁(30ml)を加えてからめ、器に盛って刻みのりをのせます。

# グリーンアスパラガス



グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスの差は栽培方法にあり、品種の違いではありません。ホワイトは、若芽に光があたらないように高さ25センチ程盛り土をします。芽が地上に出ないうちに根元から切り取りますので黄白色です。光をあてて育てれば、グリーンになります。



## 選び方

太くまっすぐ伸びていて、穂先がしまっているものを選びましょう。細いアスパラガスでも、穂先にはルチンを多く含みます。ルチンは一般に高血圧や動脈硬化の予防に優れるとされています。時期より、色や柔らかさが違います。時間がたつにつれて苦味と繊維質が増してしまいます。

## 保存のポイント

筋っぽくない為には…

○短期間の保存はラップに包み、冷蔵庫に立てて保存します。

○長く保存する時は、レンジでチンして冷凍します。

(レンジで40秒位加熱します。)



## Q & A

**Q.**『売り場で綺麗と思って買っても食べると筋が多い!』

**A.**新しくても根元付近は、筋があります。手でポキッと折れるところから下は、包丁で表面の皮をむくと美味しく頂けます。

**Q.**『アスパラガスの袴はおとすの?』

**A.**実は、袴はアスパラガスの葉です。柔らかいのでそのまま利用出来ますが、しなび等が気になる時は取り除いて下さい。

●○6○●

## ～アスパラガスを食べよう レシピ～ 焼きアスパラガス

～材料(4人分)～

- アスパラガス 4本
- エリンギ 1/3本
- かつおぶし 少々
- しょうゆ 大さじ1/2杯
- だし汁 大さじ1杯



～作り方～

1. アスパラガスは、下のかたいところを切り落とします。
2. エリンギは縦に薄切りにします。
3. ①、②を網で素焼きにして、だし汁としょう油をかけ、かつおぶしをのせて出来上がりです。(フライパンで少量の油で焼いても良い)



●○7○●