

### 今月のテーマは しじみ(蜆) です !!

しじみは、シジミ科シジミ属の二枚貝です。しじみは、二枚貝の中では、あさりと並んで日本の食卓に馴染み深い貝類です。淡水に生息するものと、淡水と海水の混在した地域に生息するものがあり、2~3cm程度の大きさです。通年流通していますが、旬は1月~2月頃と7~8月頃の2期あります。冬場は低い水温で身が引き締まることで旨みが増し、夏場は産卵期のため栄養が増します。

### しじみの栄養

しじみは、**ビタミンB2**、**ビタミンB12**、**鉄分**、**カルシウム**、**オルニチン**などが含まれています。しじみは古くから肝臓にいいと言われていますが、それはアミノ酸の一種である**オルニチン**の働きによるものです。オルニチンは、体内でアンモニアの解毒などに役立ち、肝臓の働きを保ち疲労回復効果などが期待できます。しじみは貝類の中で最も多く、旨味の素となる**コハク酸**を含んでいます。貝類に含まれるコハク酸にはコレステロールを抑える効果も期待でき、しじみは「味も良く、体にも良い」食材と言えます。

### 選び方のポイント

- 殻に艶があり、模様が鮮やかで、粒が揃いふっくらと大きなものが良いでしょう。
- 水に入れば水管を出し、触れればすぐに口を閉じてしまうものが良いでしょう。



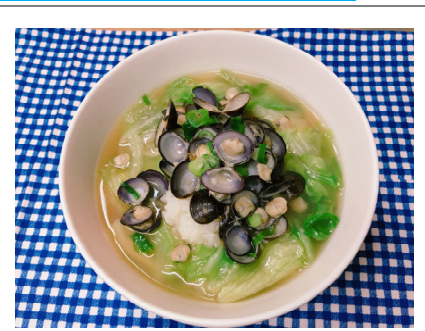
### 砂抜きポイント

- 塩水は1リットルに対して塩が3gの濃度が最適です。ボウルにザルを重ねて、しじみが重ならないように並べ、しじみが浸るたっぷりの塩水で3時間ほどしっかり砂抜きます。さらに水から出して3時間ほど放置することで、さらに旨みが増します。砂抜きしたしじみは、冷凍保存も可能です。

## おいしいごはん! シャキシャキレタスとしじみたっぷりスープご飯

材料(2人分) : しじみ(貝付きの砂抜きしたもの)・・・200g  
レタス・・・2枚      サラダ油・・・適量      にんにくのみじん切り・・・1片分  
酒・・・大さじ2      水・・・600cc      鶏ガラスープの素・・・大さじ1  
塩・しょう油・・・適量      温かいご飯・・・2膳      万能ねぎ・・・お好みで適量

- ① しじみは殻と殻をこすり合わせてよく洗い、水を切っておく。レタスは手で、一口大にちぎっておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱してにんにくを炒め、香りが出てきたら、しじみと酒を入れてフタをし、しじみの殻が開いたら、水と鶏ガラスープの素を加えてひと煮立ちさせる。
- ③ 煮立ったら、少し火を弱めて、アクを取り、塩・しょう油で味を調える。そこへ、レタスを加えて、さっと煮立ったら火を止める。
- ④ 器にご飯を盛り付けて、スープをかけて、万能ねぎを散らして出来上がり!



しじみの旨みがたっぷりで、やさしい味わいなので、食欲がない時や、二日酔いなどにもぴったりの一品です!

### しじみ 豆知識

しじみは、殻が小さく縮んでいるように見えることから、「ちぢみ」が「しじみ」になったと言う説があります。漢字で「蜆」と書くのは、虫(小さいもの)+見(現れる)で、浅瀬に姿を現す小さな貝という意味だそうです。



ふたば薬局  
ホームページ  
QRコード

