



食を楽しむ、考える。

vol. 22

旬の春に獲れたあさりの身はふっくらして、旨味もより増えています。

冷蔵 三重県漁連

活あさり

220g

国産（熊本・愛知・三重県他）の活あさりを、海水入りパックでお届けします。



あさり

278円

消費期限:お届け日翌日

殻が割れている場合があります。

別チラシ「キッチン・メモ」もご覧ください



管理栄養士 齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他 受賞。現在、滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。

栄養・旨味たっぷりのあさりで減塩料理!

あさは、旨味成分のコハク酸が豊富なので「だし」を使わなくても旨味たっぷりです。1年中出回っていますが産卵期前の春に身が太り、旨味成分もより増して、おいしくなります。塩分は殻つき100g(正味40g)で0.9gあり、調味料はごく少量加えるだけで、短時間でおいしい料理ができます。汁物や炒め物、米料理など、あさりの汁ごと利用しましょう。(身が太るため、殻が薄くなり、割れやすくなります)

あさは、たんぱく質をさほど多く含んでいませんが、たんぱく質構成物質の一種であるタウリンは多く含まれています。タウリンは血中脂質の改善や血圧を下げ、さらに肝機能を高めるといわれています。また、悪性貧血や神経障害を予防するビタミンB12は100g中52.4μgと多く含まれています。