



# 給食だより

第 113号 2025年2,3月



こんにちは、栄養管理室の‘えいこ’です。  
2025年となり、もう一か月以上過ぎましたね。まだまだ寒い日が続いているため、からだを暖めて過ごしましょう。  
今回は、2月3月の旬である、「アサリ」についてご紹介します。

## 『アサリ』について



### 1. アサリとは

アサリは、北海道から九州、韓国や中国等の沿岸に生息する二枚貝です。海岸の砂や泥地に埋まっており、生息する場所や環境によって、殻の色や模様が異なります。良い環境で育ったアサリは、殻が薄くて模様がはっきりしていますが、環境が整わない海で育ったアサリは殻が厚く身が小さく細くなっています。アサリは、「漁る」という言葉からきていると言われています。

### 2. アサリの栄養

アサリには、カルシウムやカリウム、亜鉛、鉄等のミネラルが多く含まれている他、赤血球の形成を助ける栄養素であるビタミンB12も多く含まれています。鉄やビタミンB12は貧血を予防するうえで必要な栄養素ですね。アサリのうまみ成分は、「コハク酸」が主となりますが、このうまみ成分は、料理に深みやコクを与えてくれます。

### 3. アサリとシジミのちがいは？

アサリは、海に生息していますが、シジミは淡水や河口に生息しています。食感も異なることは、皆さんご存じでしょう。シジミよりもアサリの方が、エネルギー量が低いです。アサリには、鉄や亜鉛が多く含まれていますが、実はシジミの方が多いです。しかし、アサリにはカリウムやマグネシウムがシジミよりも多く含まれているため、その時に必要な栄養素で選んでみてください。もちろん、一緒に食べると栄養が多くとれるのでおすすめです。

## レシピ

### ○深川めし(4人分)



材料:	米	2合
	あさり(剥き身)	300g
	生姜(千切)	20g
	醤油	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ1
	顆粒だし	大さじ1

- 作り方:
- ①アサリは、流水でよく洗う。その後、ザル等で水気をきっておく。
  - ②洗米し30分浸漬する。炊飯器で炊く。
  - ③鍋に、醤油・砂糖・酒・顆粒だしを入れ、水を350ml程、煮立てる。その後、アサリと生姜を入れ、アクをとりながらサッと煮る。煮汁が少量になったら火を止め冷ます。
  - ④炊き上がったご飯と③を混ぜ合わせる。
  - ⑤茶碗に盛り、お好みで刻みのり等をのせて完成。

コメント: 今回は深川めしを紹介しました。深川めしは、東京都江東区の名物料理です。今回は、剥き身のアサリを使用しましたが、生のアサリを用いてもよいです。塩抜き等行ってから調理してください。

1人分栄養量: エネルギー425kcal、塩分2.95g