

# 羅針盤

豊島区立千川中学校 1 学年

NO.5 担当:大島 泰子

平成 27 年 6 月 2 日(火)

いよいよ明日は遠足です。日本では、江戸時代から戸外で遊ぶ風習があり、人々は遠浅の浜辺でアサリやハマグリを採って楽しんでいました。私たちも学年の親睦を図りながら、潮干狩りを楽しみましょう。

## \* アサリ特集 \*

### アサリの栄養

- ① 良質のたんぱく質のほか、鉄分、カルシウム、ビタミン B2・B12 など豊富に含んでいます。
- ② ビタミン B12 は、貝類ではトップの含有量です。鉄分は血液を作る材料になり、ビタミン B12 は造血作用があるので、貧血の治療薬としても絶大な効果があります。
- ③ 疲労のもとになる物質がたまることを抑え、運動のエネルギー源を消費するときに節約する働きがあるタウリンを含んでいます。
- ④ うまみは「コハク酸」です。アサリは、ホタテ貝の次にコハク酸を多く含んでいます。調理の時は、「だし」は必要ありません。

### \* あさりの砂出し

水道水をくんでから 1 時間くらいそのままにしておく。水 1 リットルに対して 20～30g (ティースプーン山盛り 5 杯くらい) の食塩を溶かし、2～3 時間静かにしておくと砂出しができる。塩水はアサリがひたひたにかぶる程度がよい。ザル付きのボールを使用すると、吐いた砂をまた吸う心配がない。容器の上に新聞紙等をかぶせておくとよい。(アサリが水を吐くため、まわりが濡れるのを防ぐため)

### \* アサリの保存(冷凍)方法

・塩抜きしたアサリを丁寧に洗い、水気をよく切ってタッパーまたは冷凍保存用袋等に入れて冷凍する。アサリを大小に分けて保存すると、用途に応じて使い分けできるので便利。

<注意>冷凍したアサリは、解凍せずにそのまま調理すること。冷凍したアサリは急激に加熱しないと、口が開きにくい。味噌汁の場合は、必ず沸騰したお湯の中にアサリを入れること。

## \* アサリ料理いろいろ \*

### < アサリのみそ汁 >

#### ● 材料(4人前)

|        |      |
|--------|------|
| 殻つきアサリ | 400g |
| 水      | 4カップ |
| コンブ    | 10cm |
| みそ     | 80g  |
| あさつき   | 4、5本 |

### < あさりごはん >

#### 材料

| 4人分       |        |
|-----------|--------|
| 米         | 2合     |
| あさり(砂抜き)  | 500g   |
| 酒         | 大さじ2   |
| あさりの蒸し汁+水 | 380ml  |
| みりん       | 大さじ1/2 |
| しょうゆ      | 大さじ1/2 |
| 粗塩        | 小さじ1/4 |
| しょうが      | 2かけ    |
| 三つ葉       | 1/2わ   |
| 焼きのり      | 1/2枚   |
| ●塩        |        |

#### 作り方

- [1] あさはヒタヒタの海水程度の塩水に浸してザルをかぶせ、30分以上おいてもう一度砂抜きする。
- [2] 米は洗ってザルに上げ、15分ほどおく。しょうがは皮をむいてせん切りにする。三つ葉は1cmのざく切りにする。
- [3] (1)のあさを殻をこすり合わせて洗い、水気をきる。鍋に入れて酒を加え、ふたをして火にかけ、殻が開くまで蒸し煮にする。殻から身をとり出し、蒸し汁は水を足して380mlにする。
- [4] 炊飯器に(2)の米を入れ、(3)の蒸し汁、みりん、しょうゆ、粗塩を加えて軽く混ぜ、しょうがを散らして普通に炊く。炊き上がったあさりの身を加えて1～2分蒸らし、三つ葉を加えてさっくりと混ぜる。
- [5] 器に盛り、細切りにした焼きのりをのせる。

### < ポンゴレスパゲッティ >

|           |      |
|-----------|------|
| スパゲッティ    | 480g |
| あさり(殻つき)  | 600g |
| 白ワイン      | 大さじ2 |
| にんにく      | 2片   |
| 赤唐がらし(乾)  | 2本   |
| パセリのみじん切り | 大さじ4 |
| オリーブオイル   | 大さじ4 |
| 塩         | 少々   |
| こしょう      | 少々   |

- (1) あさは海水程度の塩水につけ、砂を吐かせる(時間外)。水でよく洗い、ザルに上げて水気をきる。
- (2) 鍋に(1)のあさりを入れて白ワインをふり、フタをして火にかけて殻が開くまで蒸し煮する。
- (3) にんにくは2～3等分に切り、赤唐がらしは種を取って半分に切る。
- (4) スパゲッティはたっぷりの熱湯に塩を入れ、表示時間通りにゆでる。
- (5) フライパンにオリーブオイル、(3)のにんにくを入れて弱火でゆっくり香りよく炒め、(3)の赤唐がらし、パセリ、(2)のあさを加えて炒める。
- (6) (4)のスパゲッティを加えて炒め合わせ、塩・こしょうで調味する。

