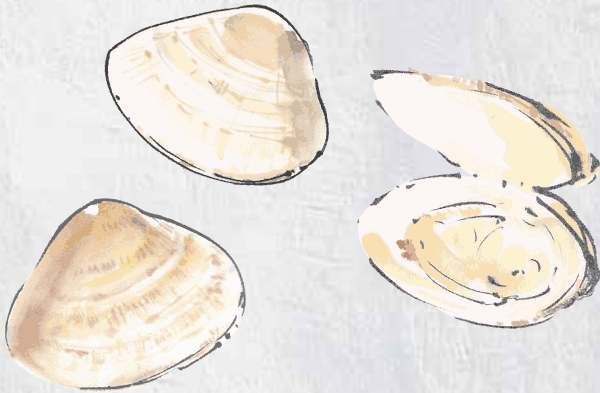


3月の食材 最高級の基石、
日本画絵具の材料としても使われる

はまぐり

You are what you eat.



魚介類/貝類/はまぐり/生 可食部100g当たりの栄養成分

エネルギー	35kcal	体や体の組織を動かす
水分	88.8g	
タンパク質	6.1g	血や肉、細胞など体の基本を作る
脂質	0.6g	エネルギー源
炭水化物	1.8g	エネルギー源
ナトリウム	780mg	体内の水分バランスや細胞外液の浸透圧を維持する
カリウム	160mg	神経刺激の伝達、心臓や筋肉機能の調節を行う
カルシウム	130mg	骨や歯を丈夫にする
マグネシウム	81mg	骨の重要な構成成分
鉄	2.1g	赤血球の材料となり、全身に酸素を運ぶ
亜鉛	1.7mg	細胞の形成や味を感じる味蕾の形成を助ける

出典：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

■「夫婦和合・良縁」の象徴！ 縁起物として食される

はまぐりの歴史は長く、日本では縄文時代にはすでに食べられていた食材で、遺跡から貝殻が多く見つかっています。平安時代になると、貴族の間でははまぐりを使った「貝合わせ」という、今でいう神経衰弱のような遊びが行っていました。

漢字で書くと「蛤」という字ですが、なぜ虫へんなのか疑問に思う人も多いのではないのでしょうか。なんと古代中国では、はまぐりは虫に分類されていました。二枚の対になっている貝でないとぴたり合わないということ、「虫へん」に「合う」という漢字になったといわれています。

また、はまぐりは対となる貝としかぴたり合わないことから、「夫婦和合」や仲のいい夫婦の象徴としても例えられます。結婚式や婚礼行事にはまぐりのお吸い物が出されることが多いのもこの理由からです。ひな祭りで食べられるはまぐりの潮汁には、将来いい縁に巡り合えますようにという願いが込められています。

■はまぐりとあさりの違いとは？

はまぐりは、北海道南部から九州に分布し、淡水の流入する干潟から水深12m前後の場所に生息しています。あさりと同じ三角形に近い楕円型の貝殻

の二枚貝ですが、貝殻の表面で見分けることができます。ざらざらしているのがあさり、つるつるなのがはまぐりです。また、大きさもあさりの方が一回り小さいのが特徴です。

はまぐりとあさりは味にも違いがあります。あさりには、苦みや渋み、酸味を含む貝類特有のうまみ成分であるコハク酸が多く含まれています。そのため、淡泊な味の中にわずかな苦みのようなクセがあるのが特徴です。調理も簡単なあさは、日常的に汁物にしたり焼物にしたり、さまざまな料理の食材として食べられています。

この一方で、はまぐりのうまみ成分には、あさりに多いコハク酸が少なく、グルタミン酸の量は貝類の中で最大となっています。そのため、ふつくと柔らかな食感と上品な甘みがあるのが特徴です。はまぐりは、そのだしのおいしさから、一般的に汁物として食べられます。

保存方法

2～3日など短期間で消費する場合は冷蔵保存です。長持ちさせたい場合は、砂抜き、塩抜きを行い、保存袋の空気をよく抜いて冷凍保存してください。解凍する際は、凍ったまま加熱調理しましょう。