



ちょっと勉強室

153

平成22年5月

今回のテーマは あさり



(1) 基礎知識

春を感じる食材の一つにアサリがあります。アサリは、マルスダレガイ科アサリ属の二枚貝の一種で、食用として重要な貝の一つで、国内で獲れる貝類の中で最も漁獲量が多いです。マルスダレガイ科には他に、ハマグリなどがあります。日本全土に分布し淡水が流れ込む内湾や干潟の、浅くて塩分の薄い砂あるいは砂泥地に生息しています。殻長が最大で6cmほどになり、貝殻の色や模様は横縞や幾何学模様など非常に変異に富み、同じ模様をした個体はないほどです。環境に左右されやすく、良い環境に住んでいるものほど殻が薄く、模様も美しいともいわれています。

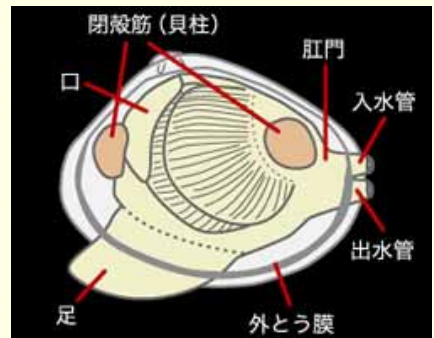
アサリの語源は「求食貝」や「浅い水に住む貝」の意味、「サリ」は「砂利」と同語で「砂の中にいる貝」の意味など、諸説あります。因みに、「あさる(漁る)」という言葉は、浅海に住む貝(アサリなど)や魚をとるところから生じたと考えられているそうです。春になると始まる潮干狩りは、大潮が昼間に来る時期である春と夏だけ行われ、秋と冬は大潮が夜になるので行われません。

アサリは、海の中ではエラ呼吸をして、エサのプランクトンを食べています。干潟になり水がなくなってエラ呼吸ができなくなると、体内に蓄積していたグリコーゲンをエネルギーに変えて生き延びています。その時にできる物質が旨味成分の一つであるコハク酸です。一般的に、岸寄りのアサリは餌不足のため貝は団子状に丸く貝殻も厚いといわれる一方、沖側では貝殻が薄く割れやすくなりますが、身の成長が早まり肥満度も増し、味が良好といわれます。

アサリは濾過食者といわれ、水質浄化機能が期待されています。成貝の濾水量は1個体でおよそ10 / 日と多いため、水質浄化と漁獲回復の双方を狙った干潟再生事業に利用されています。

(2) 生態

親貝として産卵が可能なものは、生後10ヶ月以上で、水温が20前後の条件に合い、20~25mm以上の大きさになっているものです。産卵は冬を除く通年行われますが、通常は春と秋が一般的です。受精卵は10時間ほどで孵化し、浮遊幼生となり、2~4週間で着底します。足糸を分泌して砂礫等に付着しますが、成長とともに足糸は退化します。その後、1~1.5ヶ月で1mm、4~6ヶ月で10~20mm、8ヶ月~1年貝で25~30mm、1~2年以上(成貝)で35~40mm以上と成長していきます。寿命は8~9年といわれ、大きなものは9cmくらいに成長します。



(3) 栄養価

貝類は全般に低カロリー低脂肪でヘルシーな食材ですが、アサリには不足しがちなカルシウムや鉄が多く含まれます。さらに、悪性貧血の予防に有効なビタミンB12を特に多く含むほか、血圧やコレステロールを下げ心臓の働きを強化し、肝臓の解毒作用を強化するタウリンも豊富です。これらは水溶性なので、汁ごと食べると十分な栄養が摂れます。旨味成分であるアミノ酸の一種、コハク酸はホタテの次に多く含んでいるので、昆布等と同様に良いダシが出ます。また、ビタミンB1を破壊する酵素であるアノイリナーゼを含みますが、加熱によって酵素は失活するので生食しない限り心配ありません。

お詫び：先月号の と発行月が間違っておりました。正しくは 152 平成22年4月です。お詫びして訂正いたします。