



ちょっと勉強室

No.66

今回のテーマは シジミ

(1)基礎知識

寒さの厳しい季節にいただくシジミのみそ汁は、心も体も暖かさが染み入るように感じられます。また、夏バテ気味のときには、栄養が体中に行き渡るようです。シジミは、シジミ科シジミ亜科の二枚貝で、北海道を除く全国に分布しています。旬は1月から2月の厳寒期の「寒シジミ」と8月の猛暑の「土用シジミ」があります。日本最大の漁場である宍道湖産は、厳冬期に身が肥えるので旬とされ、一方、本県の十三湖産は、冬にシジミが砂に潜ってしまうために捕れず、夏が旬とされます。どちらも春と秋は、身が痩せて味がボケてくるようですが、一年を通じて食べられるので、昔は「四時美(しじみ)」と書くこともあったようです。

シジミは主に、海水でもない淡水でもない、これら両方が交じり合う「汽水域」に生息しています。そこは、潮の満ち干によって塩分濃度が一定せずにしょっちゅう変化する、生き物にとっては厳しい環境下です。

シジミの仲間アジアをはじめ、中近東やオーストラリアにも分布しており、それぞれに合った料理で親しまれています。

(2)シジミの種類

ヤマトシジミ:最も一般的なシジミです。幼貝はオリーブを帯びた褐色ですが、成長すると光沢がある黒か褐色になり、殻の内側は白色です。殻の外側の色で赤シジミ・海シジミと呼ばれることもあります。汽水域に住みますが、淡水にも住みます。雌雄異体で卵生。

マシジミ:淡水に住むシジミで、昔、江戸っ子がよく食べていたものです。貝が小さい時は緑がかった褐色で焼け焦げたような小さな黒い斑点があります。殻の内側は紫色をしています。環境の汚染等により激減しましたが、繁殖力は強いので、環境改善等によるこれからの期待が持たれます。雌雄同体で胎生。

セタシジミ:琵琶湖と瀬田川の砂地に生息し、関西圏では最も一般的なものでした。殻が厚く光沢があり、最高級とされますが、冬は砂にもぐるため砂かみが多くなります。水質汚染により、漁獲高は激減しています。ヤマトシジミと同属です。

(3)しじみ貝に期待される効能

シジミは昔から、肝臓の薬などといわれてきました。天明年刊(1781~1789年)の食品国歌に「しじみよく黄疸を治し酔を解す」とあるそうです。このことは、現在の医療にも通じており、他の貝類の比較実験でも有効であることがわかっています。

シジミは他の貝類に比べ、内臓の割合が極めて高く、あさり11.3%に対し40.9%もあります。これは、汽水域の厳しい環境に耐えうるため、内臓が発達したと考えられています。このため、ヒトの体内に吸収の良い、遊離アミノ酸含量が高いです。中でも豊富に含まれているアラニンとグルタミン酸は、アルコールを代謝する酵素の活性化を高める働きがあります。さらに、肝機能を良く保持するのに必要な必須アミノ酸である、メチオニンも多く含まれています。他には、タウリン・アスパラギン酸・旨味成分のコハク酸も豊富に含まれ、疲労回復や微量栄養素の吸収を高める働きをします。

シジミを冷凍すると、オルニチンという成分が増加します。これは、アラニンの働きを助け、また、体脂肪を燃焼させる効果があることから、ダイエットにも良いと注目されています。