



「あさり」のプロフィール

- [1] 分類名 : マルスダレガイ目マルスダレガイ科
- [2] 学名 : アサリ *Ruditapes philippinarum*
ウチムラサキガイ *Saxidomus purpuratus*
ヒメアサリ *Ruditapes variegatus*
- [3] 和名 : あさり
- [4] 俗称 : あさは(いそも)、くこがい、うちむらさきがいは(おおあさり)、くはしだてがいなどと呼ばれます。
- [5] 外国語表記 : (英) short-neck clam (仏) asari
(独) (伊) vongola (中) 蛤仔(ゴォ・ツ)
- [6] 生態と分布 : 淡水の流れ込む内湾の潮間帯から水深10mくらいの砂泥地に生息し、砂にもぐって水管を伸ばし、植物性プランクトンや海水に混じった有機物のえさをとります。水管は2本あり、入水管で水やえさをとり、出水管で不要物を吐き出します。北海道からフィリピンあたりまでの広い地域に分布し、日本では各地の海岸で獲れるポピュラーな貝です。産卵期は一般には春と秋の2回、北海道では夏に行われます。純粋な天然あさは少なく、昔から稚貝をあさり漁場にまいて育てる方法がとられてきました。稚貝は半年たつと殻長2cm、1年たつと3cmに成長し、足糸を出して岩に附着します。
- [7] 主な漁場と流通 : 主な漁場は東京湾、伊勢湾、瀬戸内海、有明海などですが、採取方法はマンガンという大型の熊手で砂ごと取り、海水の中で洗ってあさりだけ残す方法で行われます。また、春の風物詩ともなっている潮干狩りで獲る場合もあります。海水の汚染などによって漁獲量は減っており、現在、市場の取扱量は輸入ものが上回ります。市場には殻つき、むき身、これらの冷凍の形で出回りますが、安定供給がされており一年中価格の変動はありません。
- [8] 栄養学的特徴 : たんぱく質や脂質はそう多くはありませんが、アミノ酸のタウリンを豊富に含みます。タウリンは血液中の余分なコレステロールを排出する作用、肝機能を高める効果があります。また、鉄やカルシウム、ビタミンB₂、B₁₂なども多く含みます。うま味の成分はグリコーゲン、コハク酸で、旬のものにはより多く含まれています。甘味はグリコーゲンによるものです。うま味成分や栄養分は汁に溶け出すので、汁ごと食べたほうが有効利用できます。
- [9] 主な用途 : 殻つきはほとんどが砂出ししてから売られていますが、砂出しをするなら2~3%の塩水に常温でひと晩つけて砂を吐かせ、殻をこすり合わせながら水で洗います。むき身は塩をふってヌメリをとり、水洗いしてから使用します。火の通りが早いので、加熱し過ぎないように気をつけ、殻が開いたら火を止めるくらいでちょうどよいでしょう。和風では殻つきは汁もの、酒蒸しに、むき身はかき揚げ、あえもの、煮もの、あさりめし、つくだ煮などに使われます。あさりめしは江戸時代に河岸のあった東京・深川の名物料理で、「深川めし」ともいわれます。洋風ではワイン蒸し、チャウダー、ブイヤベース、パエリア、スパゲッティ・ボンゴレなど、中華風ではスープ、蒸しもの、チャーハンなどによく使われます。
- [10] 選び方 : 生きたものはしっかり殻を閉じているか、塩水の中で水管を伸ばし、さわるとすぐ殻を閉めるのが新鮮です。遅いものは弱っている証拠です。殻の大小は味に影響しませんが、殻の色が黒っぽいものは生きがよく、死ぬと色あせします。むき身は身が太り、つやのいいものを選びます。身に粘りがあつたり、悪臭のあるものは避けま
- [11] 保存法 : 生きたものは入手した日に使うのが原則ですが、塩水につけて冷暗所におけば1~2日、マイナス2~5℃のパーシャルフリージングにすると1週間くらいもちます。



「あさり」の種類

あさりの近縁種には、大あさりと呼ばれるウチムラサキガイ、小ぶりなひめあさりがあります。

あさり

あさり



殻長4cm、殻高3cm、殻の表面にはこまかい布目状の溝があり、ザラザラしています。殻には淡褐色と白色の斑文がありますが、左右両殻や個体によって模様や色目が違うという珍しい特徴を持っています。

ウチムラサキガイ

形があさりによく似ていますが、殻長10cmとあさりより大きく、殻の内側が濃い紫色をしています。味は大味で焼いたり、炒めたりして食べるのに向きます。北海道から朝鮮半島、中国沿岸に生息しています。

ひめあさり

あさりによく似た小型の貝で、外洋にいます。あさりの近縁種という説と、あさりの小型のものという説があります。

加工品

水煮や味つけにした缶詰や、つくだ煮が出回っています。

写真提供「全魚連シーフードセンター」