

寒 蜆



ヤマトシジミと聞くと、浅瀬に姿を現す小さな貝と空を飛ぶ蝶を思い浮かべることでしょう。この空を飛ぶ蝶は日本で最も数が多いと言われている小さなシジミチョウのことを言い、ほとんどがヤマトシジミだそうです。この蝶の名は蜆（しじみ）の殻の内側に似ていることに由来するそうです。（上記写真の右側）

今回、コラムの主役は殻に包まれた栄養と旨みたっぷりの蜆についてです。蜆は古代縄文時代から食べられていたようです。現在、主に流通しているのはヤマトシジミです。蜆には年に2回の旬があります。夏は産卵期を迎え肥え太るために身を楽しみ、冬は土の中に潜って栄養を蓄えるため、コクのある味を楽しむことができます。

古くから蜆の滋養強壮は知られていますが、この源は遊離アミノ酸オルニチンです。オルニチンは肝機能改善や疲労回復、ダイエットや美肌作りに効果があります。また、タウリンが肝臓の解毒作用を活発にして、ビタミン B12 が肝機能を高めます。蜆に含まれるビタミン B12 や鉄分はレバーに匹敵するのです。さらに、ビタミン B2、カルシウムも豊富です。効果をまとめると肝臓病、貧血、骨粗鬆症、二日酔いに良いようです。

蜆は冷凍することで細胞が壊れ、旨みが出やすくなりオルニチンが何倍にも増えることが証明されています。良い蜆を見つけたら多めに買って砂抜きをしてから、冷凍することをお勧めします。やはり蜆の味噌汁が一番。

