

うお  
**魚** **ちば** **きんぐ**

No.18 アサリ  
シジミ  
浅蜷・蜆



## 全国に分布する二枚貝

アサリとシジミは昔から大変親しまれてきた二枚貝の仲間です。食卓でもおなじみで、アサリは千葉県の四季のさかな「春」に、シジミは「冬」にそれぞれ選ばれています。アサリはサハリンから日本沿岸、台湾まで分布。内湾の干潟を好み、潮間帯から水深約10mまでの砂泥底に潜っています。ほぼだ円形で貝殻の色や模様が一つひとつ違います。アサリの名前は「漁る」に由来するといわれています。



アサリ／マルスタレガイ科  
殻長4cm、殻高3cm

千葉県に分布する主なシジミ類はマシジミとヤマトシジミですが、一般に食用とされているのはヤマトシジミです。ヤマトシジミはほかのシジミと違って海水と淡水が入り混じる汽水域の砂泥底に生息しているのが特徴です。国内では利根川のほかに島根県の宍道湖がよ

●アサリの潜り方 筋肉質のおの形をした足に体液を送ってふくらませ、それを支えにして体全体を引き込みます。



※潮間帯：満潮時には海面の下になり、干潮時には干上がる場所。

く知られています。アサリよりも三角形に近い形で黒々として光沢がありますが、すむ場所によっては茶色のものもあります。貝殻の模様が縮んだように見えることから「縮み」が語源といわれています。



シジミ／シジミ科  
殻長3.5cm、殻高2cm

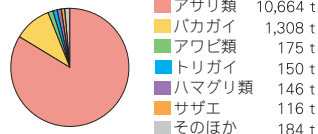
アサリやシジミなどの二枚貝は硬い殻から水管を出して水の出し入れをします。水に溶けている酸素を取り入れると同時に、水や泥に含まれるプランクトンなどの微生物や生物の死がいなどをエラでこし取って食べます。産卵期になると卵子も精子も水中に放出して体外受精をします。卵の大きさは多くが0.05mm～0.1mmくらいです。幼生の期間は浮遊していますが、しばらくすると海底に降りて親と同じ形の稚貝になり、成長します。アサリの産卵期は春と秋の2回です。ヤマトシジミの産卵期は利根川の場合6月～9月で、梅雨明け頃に最盛期を迎えます。

## 東京湾はアサリの宝庫

平成15年の千葉県のアサリ漁獲量は10,664tで全国の漁獲量の3割近くを占め、日本一となりました。また、県の貝類の漁獲量でも8割以上を占める重要な水産資源

になって  
います。  
主に木更  
津、富津、  
船橋沿岸

千葉県貝類漁獲量  
(平成15年確定値/属人)



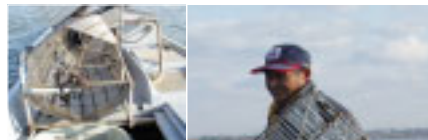
で捕れます。干潟ではコシマキと呼ばれるクマデとかごが組み合わさったような道具を使い、水深が深い沖では同じような採貝器を船から降ろして曳き回します。

一方、ヤマトシジミは利根川が漁場となり、漁法は船で漁具を曳く方法が主体となります。かつて利根川のヤマトシジミは全国屈指の漁獲量があり、小見川町周辺が主な漁場となっていたようですが、東庄町と茨城県浦崎町を結ぶ地点に利根川河口堰ができてからは、汽水域にすむヤマトシジミの生息場所が減り、現在は銚子大橋から河



コシマキを使ったアサリ漁(木更津・久津間地先)

シジミ漁の最盛期は1月。カッターと呼ばれる漁具で川底を曳きます。写真上は選別機(利根かもめ大橋付近)



口堰あたりまでと考えられています。平成15年の漁獲量は5tです(全国順位19位、1位は島根県)。貝が入るかごの目の大きさを調節したり選別機にかけることで、稚貝を捕らないようにして資源を保護しています。

## 小さな体にミネラルたっぷり

春に旬を迎えるアサリはうま味がぐっと増し、だしがよく出るので、味噌汁に入れる時は鰹節や煮干しなどほかのだしは必要ありません。酒蒸しやむき身にして酢みそ

あえやかき揚げにしたり、洋食ではバター焼きやスパゲティ・ボンゴレなどニンニクと相性がよい素材です。シンプルな料理でこそ



アサリの風味がしっかりとしみ込んだ炊き込みご飯は深川飯ともいわれ、江戸前の味を今に伝えます



アサリの甘みが引き立ちます。

シジミもアサリと同様に味噌汁や澄まし汁にされることが多く、シジミ汁は昔から肝臓病によいといわれています。これはシジミに含まれるメチオニン、タウリン、ビタミンB<sub>12</sub>の働きで、特にメチオニンは肝細胞に付着した余分な脂肪を取り除く作用があります。また加工品ではアサリ、シジミともに佃煮や時雨煮などが古くから親しまれています。

埋め立てで少なくなった潮干狩り場は首都圏では貴重な自然とのふれあいの場です。

期間はおおむね3月下旬から8月までですが、場所によって開催日時、料金等が異なります。事前にご確認ください。

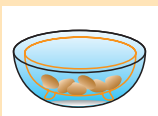


- ① ふなばし三番瀬海浜公園 ☎047-437-2525  
交通/JR船橋駅、またはJR二俣新町駅からバス船橋海浜公園行き終点下車
- ② 牛込海岸 牛込漁協 ☎0438-41-1341  
交通/JR袖ヶ浦駅から徒歩30分
- ③ 金田海岸 金田漁協 ☎0438-41-0764  
交通/JR巖根駅から徒歩30分
- ④ 久津間海岸 久津間漁協 ☎0438-41-2696  
交通/JR巖根駅から徒歩40分
- ⑤ 江川海岸 江川漁協 ☎0438-41-2234  
交通/JR巖根駅から徒歩40分
- ⑥ 木更津海岸 木更津漁協 ☎0438-23-4545  
交通/JR木更津駅から徒歩20分
- ⑦ 富津海岸 富津漁協 ☎0439-87-2121・2233  
交通/JR青堀駅からバス富津公園行き公園入口下車徒歩1分

## 暮らしの中の貝のはなし

### ● 砂出しのコツと保存法

まず殻の表面をよく洗います。アサリは貝がやっとならぬ程度の量の塩水(海水程度。濃度2~3%)に入れて、2、3時間冷暗所に置きます。シジミも塩水(海水の3分の1程度の濃度)に入れて、静かな所に置きます。足の付いたザルとボールを組み合わせて使



えば、貝が一度吐き出した砂をまた吸い込まずにすむので効果的です。冷蔵保存する時は水を抜いて乾かないようにします。

### ● 超深海にすむ二枚貝

二枚貝の仲間にはなんと水深7,400mという深海底に生息しているものもいます。三陸沖の海底谷・日本海溝で発見されたナラクナシガイはエラに化学合成細菌を共生させています。酸素濃度が低く光も届かない深海ではエラでこし取るエサはほとんどありません。この貝は細菌が作り出す栄養分を利用していることがわかりました。

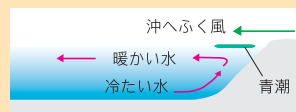
### ● 「青潮」って知ってる？

東京湾のように湾の出入り口が狭い湾や内海では、海面がエメラルドグリーンになることがあります。「青潮」と呼ばれる現象で、主に夏場によく見られます。夏は



千葉港に発生した青潮。硫黄の微粒子を多く含むため、青い光をよく反射します。写真左奥が普段の海の色です

水温が上昇しプランクトンが多く発生します。その死がいや陸から流れ出る生活排水で汚れた海の水が底の方に溜まって、酸素が失われていきます。その時に陸から沖へと風がふくと、海の上の方の海水が沖へと押し流され、海の下の方にあった酸素が少ない状態の海水が海の表面にセリ上がってきます。青潮の海は酸欠状態でアサリ漁にも大きな影響が出ます。



# “アサリコロッケ & シジミチャウダー”



カラフルな彩りで食卓に春を呼びます。  
貝は目立ちませんが、味ではしっかりと存在をアピールしています。

## アサリコロッケ（4人分）

### ■材料

あさり(むき身)……50g にんじん……50g(小1/2個) 玉ねぎ……200g(中1個) ジャがいも……4個 バター……大さじ1杯 酒……大さじ1杯 カレー粉、塩、こしょう……少々 小麦粉、パン粉……適量 卵……1個 揚げ油……適量 せん切りキャベツ、パセリ……適量

### ■作り方

- ①アサリは塩水で洗いザルにとる。鍋にアサリと酒を入れて火にかけ、ふっくらふくらんだら火からおろして刻む。
- ②玉ねぎ、にんじんをみじん切りにしてバターで炒め、カレー粉をふりかけ混ぜておく。
- ③ジャがいもの皮をむき茹でて熱いうちにつぶし、塩こしょうをして①②と混ぜ、8個の俵型に丸める。小麦粉、とき卵、パン粉をつけて高温の油で揚げる。
- ④お皿にキャベツ、パセリと一緒に揚げたのコロッケを盛りつける。※写真は2人分(4個)に中身の紹介のため1個添えてあります。

(レシピ提供/千葉県水産課)

## シジミチャウダー（4人分）

### ■材料

しじみ……正味50g 白ワイン……大さじ1杯 玉ねぎ……200g にんじん……60g ブロccoli……150g マッシュルーム……70g(大2個) バター……大さじ3杯 小麦粉……大さじ4杯 牛乳……2カップ スープ……2カップ(コンソメ2/3個) 塩……小さじ1杯弱 こしょう……少々 生クリーム……大さじ4杯

### ■作り方

- ①シジミは塩水でよくもみ洗い、鍋に白ワインとシジミを入れ火にかけ、シジミの口が開いたらそのまま冷まして身を取り出す。汁は残してこしておく。
- ②ブロッコリーは小房に分け、塩を加えて固めに茹でる。玉ねぎは1cmの角切り、にんじんは小さなちょうちりにする。マッシュルームは半分に切ってうす切りにする。
- ③鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、にんじん、マッシュルームの順に炒め、小麦粉をふり入れ、スープ、牛乳を少しずつ加えてのぼしていく。
- ④①のシジミ汁を入れ塩こしょうで味をつけ、最後にブロッコリーを入れる。
- ④器に取り分け、生クリームを浮かべる。

(調理指導/千葉伝統郷土料理研究会 猪野弘子)

## アサリ・シジミの目利き

- アサリは殻の模様がはっきりとしているもの。むき身の場合は透明感があり弾力があるもの。
- シジミは殻が薄くてつやがあるもの。

## 栄養素と旬

- アサリ、シジミともに鉄分、ビタミンB12が多く含まれ貧血を予防します。
- 貝類は一般にアミノ酸の一種のタウリンが多く含まれ、コレステロールを下げる作用や肝臓障害の改善に効果があります。
- アサリの旬は産卵期直前の3～4月頃。シジミは「寒シジミ」といわれるように12～2月頃です。



■がアサリの旬 ■がシジミの旬

## 海と陸の幸めぐり 優良県産品のお店

県が推奨する優良県産品の中から、アサリとシジミの加工品を扱うお店をご紹介します。



### ○佃煮・時雨煮など

- |        |                                   |
|--------|-----------------------------------|
| 諏訪商店   | 市原市国分寺台中央7-16-2<br>☎ 0436-21-2637 |
| さつまや   | 浦安市猫実4-16-24<br>☎ 047-351-2806    |
| 海の家大金  | 木更津市中島字呑掘2363-1<br>☎ 0438-41-8168 |
| 岩崎物産   | 木更津市中央2-2-9<br>☎ 0438-22-3101     |
| 佃の匠やまと | 船橋市湊町3-20-5<br>☎ 047-437-0511     |