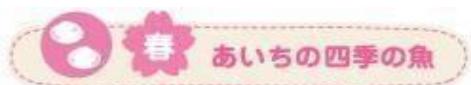


漁獲量日本一で旨味も No.1 !

## アサリ



### ▶ おさかなレシピ



アサリのアホスープ



アサリの XO 醌炒め



アサリのトマトリゾット



アサリとエビのパエリア



ポンゴレビアンコ

### ▶ 基本情報



 **旬**  
春

 **漁法**

小型底びき網、採貝（腰まんが）

 **主な産地**

西尾市、田原市、常滑市、美浜町、  
蒲郡市

▶ 愛知のアサリはブランド品。潮干狩りも有名美味しくて貧血予防にも良いって知っていました？

縄文時代から食べていたとされ、たくさん獲れることから「漁る（あさる）」が語源と言われるアサリ。愛知県のアサリは長年にわたって漁獲量全国第1位で、全国でもブランドとして通っています。

食材としては年中手に入りますが、特に美味しいのは春。身が良く詰まって殻が割れそうなものが最高と言われています。

アサリの美味しさは、旨味のもとであるグリコーゲンが豊富なためです。そして貧血予防に効果的なビタミンB12や、鉄分もたくさん含んでいます。肝機能を正常に保つ働きがあるとされるタウリンも多く、お酒の後にはアサリ汁をどうぞ。