

漁獲量日本で旨味も 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 醬炒め



アサリのトマトリゾット



アサリとエビのパエリア





ボンゴレビアンコ

▶ 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されています。

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。