

ヤマトシジミ

【大和蜆／マルスダレガイ目シジミ科】

旬 夏

殻長 約2.5cm

地方名称 シジミ(県下)



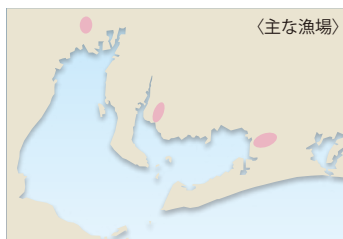
生産の状況

【生産量】H28年:しじみ類44t

【主な生産地】木曾川下流域、矢作川下流域、豊川下流域

【主な漁法】採貝、小型底びき網

【漁期】春 夏 秋 冬



〈主な漁場〉

料理して食べよう!

シジミはタウリンが豊富で、肝臓の働きを強化する効果があります

◎シジミのすまし汁

材料(4人分)
シジミ300g、
小ネギ2〜3本、
酒・塩・しょうゆ各少々

- ①シジミをよく洗い、一晚砂抜きする。(砂抜きは、砂を再吸入しないようザルに入れて行う。)
- ②鍋に4カップの水と①のシジミを入れ沸騰させ、シジミの口が開いたら鍋から取り出す。
- ③②の鍋に酒、塩、しょうゆで味を付ける。
- ④お椀に②のシジミと小ネギの小口切りを入れ、③を注ぐ。

◎シジミの味噌汁

材料(4人分)
シジミ300g、水4カップ、
赤みそ60g、
昆布10cm角1枚、
アサツキ適量

- ①鍋に水と昆布、砂抜きしたシジミを入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げ、アクを取る。
- ②①に味噌を溶き入れ、小口切りのアサツキを散らす。

◎シジミのかき揚げ

材料(4人分)
シジミ500g、ゴボウ1/2本、
ニンジン1/2本、ミツバ適量、
卵1個、薄力粉1カップ、
揚げ油・酒・大根おろし・
おろしショウガ各適量

- ①シジミを酒蒸しにして身を取り出し、汁をこす。
- ②ゴボウはささがきにして水にさらし、ニンジンはせん切り、ミツバは4cm位に切る。
- ③溶き卵と①の汁を合わせて1カップ程の分量にし、薄力粉を入れて衣を作る。
- ④③に①のシジミと②を加えて混ぜ、170度の油で揚げる。
- ⑤揚げたてに大根おろしとおろしショウガを添える。