

# アップル すこやか通信

## あさり

あさりの語源は浅海にすむ貝や魚をとることから生じた「漁る」からきているといわれています。古代から代表的な食用貝として親しまれており、潮干狩りでは最もポピュラーで主役の様な存在です。あさは海水温度が20℃前後になると産卵期を迎えます。産卵前の3～5月、9～10月は栄養をたっぷりと蓄えているため特に美味しくなります。

### あさりの栄養素

鉄分・ビタミンB12：貧血の予防  
タウリン：疲労回復・血中コレステロール低下作用  
亜鉛：免疫力の向上・味覚を正常に保つ

### あさりの選び方

- ・口がしっかり閉じていて、塩水に入れると水管を出しているもの。
- ・貝殻の模様のはっきりしているもの。
- ・貝を横から見て、甲高で厚みがあるもの。



### あさりとアスパラガスの春パスタ

調理のポイント  
アスパラガスの葉酸&ビタミンCとあさりの鉄&ビタミンB12で造血作用をアップ！アスパラガスの他に菜の花や春キャベツもおすすめです。



栄養価 (1人分)

エネルギー	: 541 kcal
たんぱく質	: 17.4 g
脂質	: 15.2 g
炭水化物	: 77.5 g
塩分	: 2.7 g

材料 (2人分)

あさり (殻付き)	..... 200 g
アスパラガス	..... 4本 (80 g)
ベーコン	..... 2枚 (16 g)
オリーブオイル	..... 大さじ2弱
にんにく	..... 1片 (4 g)
酒	..... 大さじ1
スパゲッティ (乾麺)	... 200 g
塩	..... 少々 (0.5 g)
こしょう	..... 少々
醤油	..... 大さじ1

### 作り方

- ① あさは砂抜きしておく。アスパラガスは斜め切りにする。ベーコンは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② スパゲッティを袋の表示通りにゆで、ゆで上がり2分前にアスパラガスを入れて一緒にゆでる。
- ③ フライパンでオリーブオイルとにんにくを熱する。香りがたったらあさと酒を加え、蓋をして2～3分蒸す。
- ④ あさりの口が開いたらベーコンを加えて炒める。
- ⑤ ゆでたスパゲッティとアスパラガス、ゆで汁大さじ2程度を加え、塩・こしょう・醤油で味を整える。