

小さなしじみに詰まつた、優しいチカラを頂きましょう！

遥か昔から 日本人の食卓を支える

皆さんは、しじみを活用して

いるでしょうか。しじみはアサ

リより一回り小さな一枚貝で、

濃厚な旨味が特徴です。

味噌汁やお吸い物、しぐれ煮、

炊き込みご飯など、和食を中心

にさまざまな料理に親しまれて

います。

歴史はとても古く、少なくとも旧石器時代には人々の食生活に根づいていたことが、考古学の調査から明らかになっています。実際、岩手県の瓢箪遺跡や、

大分県の岩戸遺跡からは大量のしじみの貝殻が出土しています。当時の人々にとって、身近なタンパク源だったことが推察されます。

縄文時代黎明期には地球の気温が徐々に上昇し、海面も上がりました。それに伴って日本各地に「内湾」と呼ばれる淡水と海水が混ざり合う汽水域が形成されます。

しじみは淡水にも汽水にも生きるために、こうした環境の変化とともに分布域を拡げています。

しじみは淡水にも汽水にも生きるために、こうした環境の変化とともに分布域を拡げています。

たが、平安時代には貴族のみが食べられる高級品でした。時代が進み、江戸時代になると味噌汁の定番食材として親しまれるようになりました。

落語の古典演目『しじみ売り』では、商いの様子をユーモアを織り交ぜた瞬にして楽しませてくれます。また「貧乏暇なしじみ売り」という江戸いろはかるたが作られたことからも、

しじみ売りという仕事が、風物詩として人々を楽しませたり、当時の庶民の生活を支える重要な収入源の一つだったことが伺えます。

近年は、水質の変化や気候変動などの影響で国内での漁獲量は減少しつつあることから、中国やロシアなどから輸入されたものが廉価で販売されているようです。



肝臓と「人三脚」

そんなじみの栄養価の高さは、貝類の中で群を抜いており、たんぱく質やビタミンB12、鉄・銅・亜鉛などのミネラルに加え、タウリン、アミノ酸の一種オルニチンやアラニン、旨味成分のコハク酸を含みます。

オルニチンは主に肝臓の働きを助けます。肝臓は栄養代謝、解毒など重要な働きをしています。その過程で発生するアンモニアを無毒な尿素にまで分解するために「オルニチン」のサポートが欠かせないので、こうした解毒機能の向上や、疲労回復作用をしています。

さらには成長ホルモンの分泌を促すことで、睡眠の質を改善させる働きがあります。アルギニンを含むナツツ類や鶏むね肉などと組み合わせると、効果がより高まります。

また、「しじみの味噌汁は二

日酔いに効く」と聞いたことがある人も多いのではないでしょ
うか。

お酒を飲んだあと、体内では「アセトアルデヒド」という有害な物質が作られ、これが頭痛や吐き気だるさなど、いわゆる二日酔いの原因になります。

オルニチンは、このアセトアルデヒドを分解する肝臓の働きを助けてくれます。そのため、

オルニチンを豊富に含むしじみを摂ることで、肝臓の負担がやわらぎ、結果的に二日酔いの症状が軽くなると言われています。

アラニンは、体を動かすときにエネルギー源として使われやすいアミノ酸の一つです。特に疲れているときや、体力が落ちているときに大切な働きをしてくれます。

アラニンは肝臓で糖に変わり、血糖値を安定させる役割があります。その作用でエネルギー不足を補うだけでなく、筋肉

が分解されるのを防ぐ効果も期待できます。

卵や牛乳、鶏肉といったグルタミンを含む食品と一緒に摂ることで、筋肉の回復力が高まります。スポーツ後の栄養補給にぴったりです。

しじみを選ぶ際は、光沢があり、殻の模様がくつきりとしたものを選びます。殻が開いていたり割れているものは鮮度が落ちたほうが無難です。

調理の前には必ず砂抜きを行いましょう。真水のみでは、しじみ同士を軽くこすり合わせて洗えば準備は完了です。すぐに使わない分は冷凍保存をすることもおすすめです。

これから旬を迎えるしじみも味わいながら、健康に過ごしましょう。

(五島沙也可)

王道！しじみのしぐれ煮

しじみ	600g(殻を含む)
(A) お酒	大さじ2
(B) 醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
生姜	お好み
みりん	大さじ1

- ①しじみの貝の口を開いたたら、お酒を回し入れて酒蒸しを作ります。
- ②しじみの貝の口が開いたら、汁としじみを分け、しじみも殻と身で分ける。
- ③酒蒸しの汁と(A)を鍋に戻して煮立たせる。
- ④③が煮立つたら(B)を入れてとろみがつくまで煮詰めます。
- ⑤しじみを鍋に戻して5分ほど弱火で火にかけて、完成。

つかり砂抜きができるていなかつたり、旨味が逃げてしまうことがありますので、塩水で行なうことが重要です。

1ℓの水に約10gの食塩を溶かし、冷暗所に1時間ほど置きます。スポーツ後の栄養補給に