



むかし ちかば あさ と  
昔は近場を漁れば獲れる

みぢか かい  
身近な貝だった・・・

# あさり



あさは、<sup>ひがた ほ さが</sup>干潟を掘って探す

と、<sup>かんたん かい</sup>簡単にとれる貝だったこと

から、「<sup>さが もと いみ</sup>探し求める」という意味

の「<sup>あさ てん</sup>漁る」が転じて「あさり」

と呼ばれるようになったそうです。



## あさり **注目!** の栄養

あさはカルシウムやカリウム、<sup>あえん てつ</sup>亜鉛、鉄

などのミネラルを多く含みます。特にビタ

ミンB12は<sup>かいりい</sup>貝類でナンバーワンです。また

あさには、<sup>せいぶん</sup>うまみ成分のタウリンやコハ

<sup>さん</sup>ク酸もたくさん含まれています。

江戸ではこうやって

「あさり」を食べていた

いただきます



東京都  
深川めし



画像：深川宿より引用

材料 (2人分)

- あさり 100g
- ねぎ 1本
- みそ 50g
- きざみのり適量
- 炊いたご飯 2膳分

作り方

1. 沸騰したお湯に味噌を溶かし、あさりを入れて煮る。
2. 1にネギを加えてさっと煮る。
3. 器にご飯を盛り、汁をかける。
4. きざみのりをのせて完成。

江戸時代の絵にも「あさり」をとる風景が書かれています。



東都三十六景 洲ざき汐干狩

歌川広重画 国立国会図書館所蔵