

いつもご注文ありがとうございます。

寒かったり暖かかったりサプライズも多い4月ですが、皆様いかがお過ごしですか。

クイズ：引きしまった肉厚の貝柱、ぷりぷりの歯ごたえ、濃厚な旨味。噛めば噛むほど口の中にとろけるような甘さが広がって、飲み込むのがもったいないほどの食べ物とは何でしょうか？

ヒント：安岡力也

答え：ホタテ

ホタテといえば冬のイメージですが、実は年に二回旬があります。天然ホタテは春の産卵前の12月末から卵が成長しはじめ、2~3月がもっとも大きく育ちます。この時期が冬の旬で、大きく育ったホタテの卵からよい出汁が出るので、お吸い物にもおすすめです。そして、春の産卵を終えた5月から8月にかけて貝柱が育ちます。特に7月が夏の旬のピークで、この時期は大きく肉厚で甘みのある貝柱を楽しむことができるので、冬と夏でそれぞれ違った楽しみ方ができそうですね。

養殖物のホタテとベビーホタテは一年中手に入ります。ベビーホタテはホタテを養殖中に大きくする過程で間引かれたもので、冬から春に出荷されます。養殖技術の発展により、天然に負けない美味しさを楽しめるようになりました。

ホタテには体に良い成分が豊富に含まれています。タウリンは心臓や肝臓の機能を高め、コレステロールを下げ高血圧や脳卒中予防：ビタミンB1は疲労回復に集中力アップ：B12は貧血防止、神経障害の予防：鉄で貧血予防：亜鉛は味覚を正常に保ち、新陳代謝を促し生殖機能サポート：リンは骨や歯を作り、エネルギーの代謝やビタミンB類の吸収を助け：グリコーゲンには血糖値を安定させ、がんの抑制作用もあると言われています。

水溶性の栄養素も丸ごといただくため、今回は、ベビーホタテを使った簡単でシンプルなホタテご飯を作ってみました。

ホタテご飯

材料・お米 二合・ベビーホタテ 100グラム（お好きな量）・カネキ醤油いちおし 大きじ3・日本酒 大きじ2・ネギ 適宜

作り方・水350ccに醤油と酒を加えて煮立たせたらホタテを加えてすぐに火を止めて冷ます。米は研いでざるに上げておく。煮汁に水を足し、白米を炊く量に合わせたら、ホタテも上に乗せて普通に炊く。

- * そのままでも美味しいですが、薬味を足したり生姜を入れて炊いたり、アレンジも効きます。
- * 栄養満点のホタテでも亜鉛の過剰摂取を避けるため、大きいホタテを丸ごと食べるなら、目安は1日4個ほどのようです。
- * ホタテの黒い部分（ウロ）には貝毒があることがあるので取り除きましょう。

冬が

旬だと思っていたホタテが二度目の旬に向かって、貝柱をプクプクと育てています。シンプルだけど、ほっこり美味しくて笑顔になってしまうホタテご飯をおにぎりにして、春のお散歩に出かけてもいいですね。

