

# 「冷凍あさり」を上手に、おいしく食べるために

ビタミンやミネラルがたっぷり、様々な料理にも使える「あさり」ですが、「活あさり」は日持ちせず使いきるのが難しいですよ。その点「冷凍あさり」はとても便利ですが、調理しても口が開かないことがあるようです。

口が開かないと傷んでいるかもと心配になりますが、どうしてでしょうか？

## ●口が開かない原因

あさは、貝を開く蝶番(じん帯)の力と、閉殻筋と呼ばれる貝柱の貝を閉じる力で、閉じたり開いたりする運動を調整しています。

砂抜きする際にあさが口を開くのは、貝柱(閉殻筋)をゆるめて呼吸し、砂を吐き出しているからです。冷凍されたあさは死んでいるため呼吸をしません、加熱することによって貝柱のタンパク質が縮み、貝と貝柱が離れて口が開きます。

しかしながら、以下の要因で蝶番(じん帯)が損傷してしまうと、開かないことがあります。しじみなどの他の貝も、構造は同じなので同じことが言えます。

- ①お届けまでの物流での衝撃や、強く洗うことによる衝撃
- ②自然解凍したり、ゆっくり加熱したりする



死んでいるから口を開かないの?



## ●口を開かせるためのポイント

次の2点が冷凍の貝類の口を開かせるためのポイントです。

- ①強く洗ったりせず、冷凍に近い状態で調理
- ②強火で一気に加熱する

解凍しすぎてしまったり、加熱温度が低かったりした場合には、口が開かないことがあります。**冷凍の貝は軽く水洗いするだけにして、凍ったまま沸騰したお湯から一気に調理することをおすすめします。**このポイントにそって調理いただくと、蝶番(じん帯)を損傷させずに、貝柱(閉殻筋)が急激に縮むため、口を開かせることができると思われます。

しっかり加熱したのに口が開かなかった冷凍の貝類は、蝶番(じん帯)が損傷しているだけの可能性があります。その際には鍋を強くゆすっていただき、貝に衝撃を与えると開くこともあるようなので、試してみてください。

東海コープ  
ホームページに  
「おいしくって、  
安全なおはなし」の  
バックナンバーが  
あります。



2024年  
1月1週・2週  
合併号  
(1号・2号)

東海コープからの

おいしくって、  
安全なおはなし

