

# 【あさり】ふっくら・うま味たっぷりの旬を味わおう♪

今が旬

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

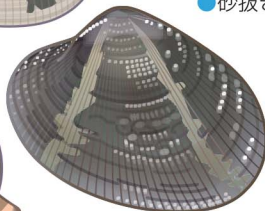
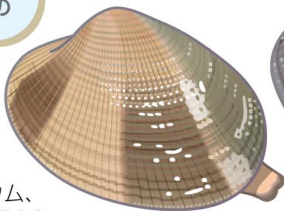
12月

1月

2月



あさは産卵期を迎える春から初夏の6月にかけて身が膨らんで美味しくなるよ。最近では少なくなった国内産のものもこの時期に多く出回るからチェックしてね。潮干狩りも宝探しのように楽しみ♪



## 栄養成分



- たんぱく質、カリウム、カルシウム、鉄、亜鉛、ビタミンB12、タウリンなど

あさは、鉄やビタミン B12 が豊富なんじゃ！貧血の改善だけでなく、ビタミンB12のメコバラミンという要素は、末梢神経の修復に役立つから、眼精疲労や肩こりの改善も期待できるぞ！葉酸やビタミンCの多い食品と一緒に摂るとより効果的じゃ♪

主な参考 Web サイト：「アサリを巡る情勢」令和4年3月水産庁／「愛知のアサリ産前線」2023年7月6日 NHK名古屋放送局／「あさりの旬を産地ごとに解説！下処理やしほもご紹介」DELISH KITCHEN／「失敗しないあさりの砂抜き法はこれ！」FOODIE



## 選び方や保存法

- 新鮮なあさは、口が開いていても、揺すれば閉じる。
- 砂抜きは塩水するのがポイント。  
〔500mlに対しペットボトルのキャップ 2 杯分の塩(約 15g)が目安〕
- 砂抜きした後、冷凍保存。



## オススメ料理

あさは塩分があるから、味付けは控え目でOKだよ！あさりの出汁のうま味を味わってね！



あさりと  
ブロッコリーの酒蒸し



あさりと  
ホウレンソウの Pasta

【備考】旬は東京都中央卸売市場の統計データ等を参考にした目安です。

ソニ健保  
のお知らせ  
・INFORMATION・



## 2024年度 被扶養者(配偶者等)の健診が始まります！

3月中に「青色の封筒」で『健康診断のご案内』をご自宅に郵送します。健康状態は日々変わっていきますので、毎年受診されることおすすめします。

詳しくは  
ウェブサイトで！



健康診断の  
ウェブサイト