

湖国の幸 スポーツの膳

第8回

幸：しじみ



文・レシピ：海老 久美子

撮影：本多 ジェロ 構成：吉村 淳



膳：しじみ汁ビーフン

海なし県の滋賀で、いろいろな水産物が捕れることは幸せなことだと思います。特に、琵琶湖のしじみは、瀬田しじみとって、もろこなどとともに琵琶湖の固有種だそうです。県内に、いくつもの固有種の食材を持っていることは、滋賀の誇りでしょう。

しじみは、小さな貝ですが、他の貝類と同じく栄養価はとても高いものがあります。うまみ成分でもあるアミノ酸、鉄や亜鉛などアスリートが不足させたくないミネラル、造血作用があり、これもアスリート必須のビタミンB12をはじめとするビタミンB群。そして、しじみに多く含まれるアミノ酸の一種であるオルニチンは、肝臓の働きをよくする効用があります。

このオルニチンは、サプリメントとしても注目されているので、タウリンなどとともにお酒好きのお父さんはすでにチェック済みかもしれません。でも、ドラッグストアでなくても、琵琶湖が用意してくれているんですね。

しじみは、おいしいだしが出るので、味噌汁にすることが多いですが、

今回は、台湾風の汁ビーフンに仕上げってみました。台湾料理屋に行くと、しじみのしょうゆ漬けがあるように、お隣の台湾でもしじみはポピュラーな食材のようです。

その名の通り、米粉から作るビーフンは、加熱して汁に入れておいても軟らかくなりすぎず、プリプリとしたしっかりした食感が続くので、例えば、アスリートのチームで大鍋で作っても最後までおいしく食べられるでしょう。

今回の味付けは、台湾風を意識して、鶏ガラスープにナンブラー、にんにく、唐辛子を加えたアジアテイストにしましたが、魚介系のだしの素にしょうゆを垂らした和風でもOK。ビーフンの他にも、エネルギー源の糖質は、うどんやお餅でも合います。

さて、この連載も今回が最終回。滋賀には、まだまだアスリートの助けになってくれる食材がたくさんあります。身近な食材を味方に強い体を作って、滋賀から日本へ、世界へと飛ばたいと思います。

材料 2人分

ビーフン100g
しじみ120g
水400~500cc
鶏ガラスープの素小さじ1~2程度
ナンブラー大さじ1程度
紹興酒(または日本酒)大さじ1~2程度
にんにく1片
小口切り唐辛子適量
あさつきの小口切り(または細青ねぎ)適量

作り方

- 1 ビーフンは固めに茹でる。
- 2 しじみは洗って砂抜きをし、鍋に火をかけ沸騰したらしじみを入れ、半量の紹興酒を加えふたをして殻が開いたら火を止め、しじみを取り出し汁を濾す。
- 3 2)の汁を鍋に戻して熱し、ニンニクと唐辛子を入れ、味をみなからスープの素・ナンブラー・紹興酒で味を整える。
- 4 器にビーフン、2)のしじみ、あさつきを盛り、熱した3)のスープをかける。



海老 久美子
立命館大学スポーツ健康科学部教授
日本体育協会公認スポーツ栄養士