

## 今月のオススメレシピ

2026.3  
第144回  
担当：尾崎

## 第144回のテーマ「旬のアサリのレシピ」

3月になり、少しずつ暖かい日も増えてきそうですね。  
今回は旬のアサリを使ったレシピをご紹介します！

## アサリとタラのアクアパッツァ

## 材料(2人分)

- アサリ：100g
- タラ(切り身)：2切れ(約200g)
- 塩：ふたつまみ(約1g)
- しめじ：50g
- ミニトマト：6個
- にんにく：1片
- オリーブ油：大さじ2
- 白ワイン：100ml
- 塩：適量(約0.1g)
- こしょう：適量(約0.1g)
- ☆パセリ：お好みで



栄養成分(1人分)  
エネルギー:287kcal  
たんぱく質:22.5g  
脂質:15.7g  
炭水化物:4.2g  
食塩相当量:1.3g

## 作り方

下準備:アサリを塩水につけておき砂抜きをする

- ①タラに塩を振りかけ10分置き、ペーパーなどで水気をふきとる。
- ②しめじは石づきを取り、手でほぐし、ミニトマトはヘタを取っておく。
- ③にんにくは芯を取り除き、潰す。
- ④フライパンにオリーブ油と③を入れ、弱火にかける。ふつふつとしてきたらタラを皮面が下になるように入れ、中火で熱す。焼き色が付いたら裏返す。
- ⑤しめじを入れ、軽く炒めたら、アサリ、ミニトマト、白ワインを入れ、ひと煮立ちさせ、蓋をして8~10分加熱する。
- ⑥塩こしょうで味を整えたら、お皿に盛りつけ、お好みでパセリを散らせば完成。

## 管理栄養士からのワンポイントアドバイス

アサリは春と秋の二回、旬があります。特に春に取れるものは産卵前で身がふっくらとして美味しくいただけます。アサリには貧血を予防するために必要な鉄が比較的多く含まれています。鉄には動物性食品に多く含まれるヘム鉄と植物性食品に多く含まれる非ヘム鉄の二種類ありますが、アサリにはその両方が含まれています。特に非ヘム鉄の方が多く含まれており、たんぱく質と一緒に摂ると吸収が良くなるとされています。