

## Abalone ミミガイ科の巻貝

最も多く漁獲している岩手県では11月と12月しか漁が行われていない

### 栄養成分

#### ◆ 高タンパク、低カロリー

炭水化物や脂質が少なく、様々なアミノ酸を含んだタンパク質が100g中12.7g含まれている。

#### ◆ 豊富なアミノ酸

グルタミン酸などの旨み成分であるアミノ酸のほか、ロイシンやリジンなどの必須アミノ酸も多く含まれている。

#### ◆ パントテン酸がたっぷり

アワビの中にたくさん含まれているパントテン酸は、ビタミンB群の仲間で三大栄養素の代謝を助ける働きをしている。また、抗ストレス、免疫力アップ、動脈硬化の予防、皮膚の保護に効果がある。



### さばき方



ぬめり塩を揉み込んで取り取る

洗い流す



薄くなっている殻の方からへらを差し込み、殻から貝柱をはがしていく。

貝柱を剥がしたら、そっと身を持ち上げ、奥の方に見えるワタを殻から外していく。

貝柱の周りに付いている薄い膜と内臓を切り離す。

口と言われる赤い部分を切り取って、内臓の先のとがった部分以外を切り捨てる。

### アワビの料理

いろいろ…

#### 刺身

身が固いので、薄くスライスする。肝の部分はそのままでも、さっと湯通ししても美味しい。

#### 煮あわび

アワビの煮方は7～8分の短時間で煮るか、じっくり2～3時間煮込むか。中途半端に1時間ほど煮たりすると身が縮み硬くなる。

アワビは生食ではコリコリした歯ざわり、加熱調理すると甘みや旨みが増す

#### ステーキ

アワビに切り込みを入れてから焼く。焼き上げたフライパンに醤油を振って香りを立て、仕上げにバターを溶かし込んで肝バターソースを作る。

#### あわびの踊り焼き

アワビを生きたまま焼く。熱を感じると、アワビの身がくねるように動くことから名付けられた。