

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

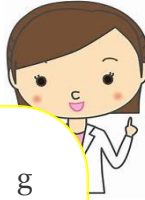
炭水化物や脂質が少なく、様々なアミノ酸を含んだタンパク質が100g中12.7g含まれている。

◆ 豊富なアミノ酸

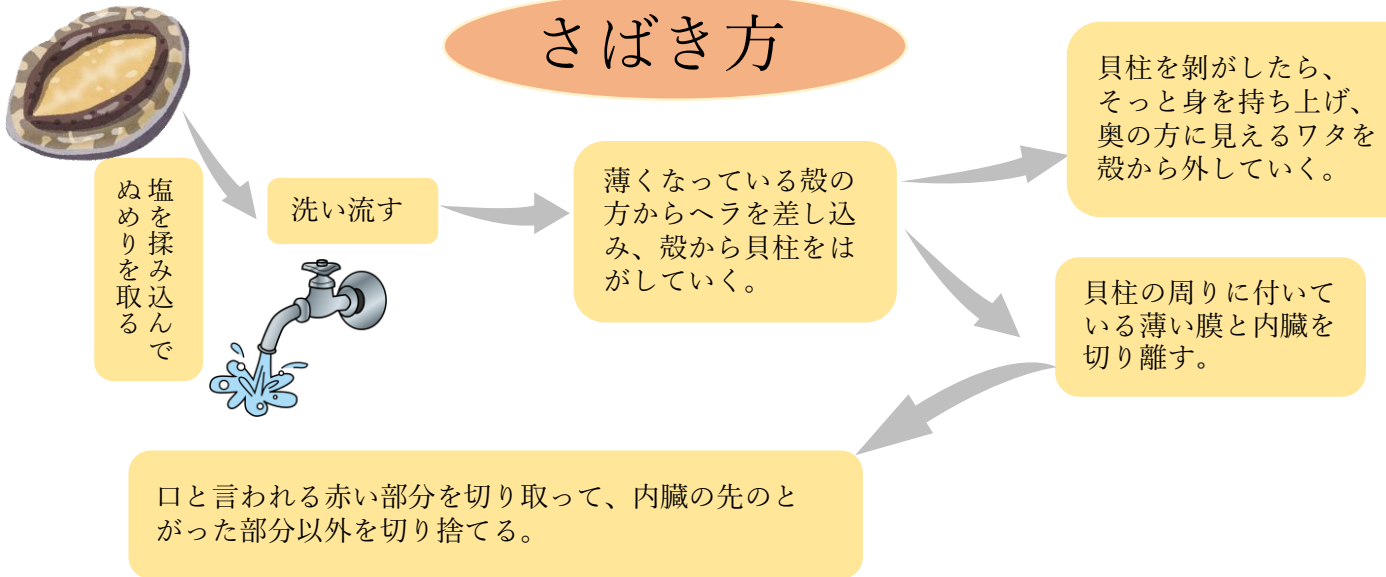
グルタミン酸などの旨み成分であるアミノ酸のほか、ロイシンやリジンなどの必須アミノ酸も多く含まれている。

◆ 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



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、さっと湯通ししてでも美味しい。

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。

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。

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