

サザエ



豊かな海で育った旨みたっぷりの「サザエ」

旬

1月～10月、12月

生産地

弘(東区)、玄界島・唐泊(西区)

志賀島の名物でもある「サザエ」。島内ではつぼ焼きやサザエのオリジナルメニューを提供する店をよく見かけます。ミネラル豊富な志賀島近海では貝類や海藻がよく育つことで知られていて、「サザエ」もそのひとつ。陸からの海へと流れ込んだ養分が海底の豊かな土壌を作り、貝類が成長する環境が作られるのだそうです。

サザエは「海人(あま)」による素潜りや潜水機などで獲られますが、志賀島周辺ではサザエやアワビの稚貝を放流し、養殖も行っています。サザエの殻にはツノがありますが、穏やかな内海で育つサザエにはツノがなく、流れの速い外海で育つサザエにはツノが多くなります。

強い磯の香りとコリコリとした食感が特徴のサザエは、刺身やつぼ焼き、炊き込みご飯などがポピュラーな

食べ方。旬は春から初夏にかけて、夏の産卵期前までが最も美味しくなる時期といわれています。

サザエにはビタミンB1・カリウム・マグネシウムなどのビタミンやミネラルがバランスよく含まれているほか、アミノ酸の一種であるタウリンやたんぱく質が多く含まれていて、疲労回復や生活習慣病の予防、子どもの成長促進などの効果が期待できる、栄養価の高い食材だとか。肝の部分にも栄養素が多く蓄えられているので、肝ごと食べるのがおすすめです。

傷みやすいので保存期間は2～3日が目安ですが、保存する場合はボイルしてから冷凍保存するのがおすすめ。たっぷりの水でサザエを殻ごと10～20分ほど茹で、冷めたら身を取り出してひとつずつラップに包んで冷凍庫へ。



※福岡市提供

