

川を知って 楽しくあそぼう！

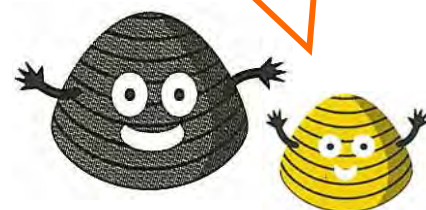
4月23日は、

4🐚2🐚3🐚で

『シジミの日』

●川遊び5つの注意点●

1. 子どもだけでは行かない、行かせない。
2. 雨の後など、増水している時には行かない。
3. 警察や消防からの指示があればすぐに従う。
4. 川の流れは場所によって違い、深みもあるので注意する。
5. 携帯電話や電光掲示板などで川の状況を確認する。



栄養たっぷりの「シジミ」を
食べて、肝機能強化！

携帯で河川情報を
確認しよう！

<http://i.river.go.jp/>



QRコード

危険！

水難事故が多発しています！！

木曾三川は、潮の満ち引きの影響を受け、普段から川の水位が1日で2m近く変化することがあります。浅瀬でも深いところや、急に深くなったりすることがあります。天気や川の状況（深み）などに注意して利用しましょう。

問合せ先

国土交通省 木曾川下流河川事務所

TEL. 0594-24-5711

<http://www.cbr.mlit.go.jp/kisokaryu/>



シジミの選び方

- 産地表示を確認して選びましょう！
 宍道湖産などの原産地表示が明確に示されているものを選びましょう。
- 新鮮なものを選びましょう！
 ・貝殻の表面につやがあるもの
 ・シジミ1個1個に重量感があること(カラカラ音がしないこと)
- 水管を見て選びましょう！



産地をよく確認してね！

水から入れてね！



加熱しすぎないでね！



砂抜き方法

- 塩水で砂出しをしましょう。
 1ℓの水に約10gの食塩を入れます。
- 塩水の入った容器にその平らなザルを載せ、ザルの中にシジミを入れます。
- そのときシジミの殻の一部が水面すれすれになるようにします。
- 数時間後ザルを上げて、容器の中の水と砂等を捨てます。
- 再度、塩水に入れてください。

塩水でうま味増量！



×



ボールに水を入れる

○



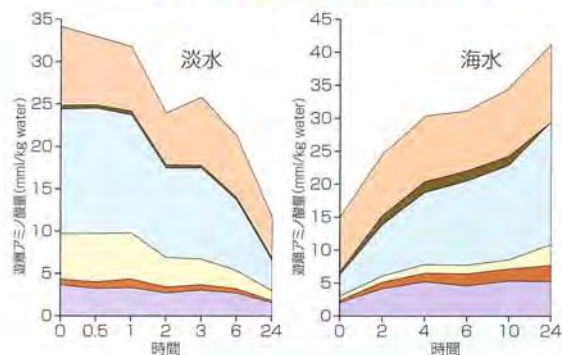
浅めのザルと10%塩水を使う



ザルに入れて砂出しを！

塩分によりシジミの「うま味」成分増加

真水では「うま味」が半減、海水では「うま味」が倍増



アラニン
 β-アラニン
 グリシン
 グルタミン酸
 プロリン
 その他の遊離アミノ酸

調理方法

- シジミをよく洗います。
- 鍋に水とシジミを入れて火に掛けます。
- 沸騰したら火を止める、もしくは弱火にします。
- アクを取り、味噌汁ならば味噌をとかします。
 すまし汁では、しょう油・酒を適量入れてください。
- 火を止めます。
 ※お好みにより小ネギ、粉山椒を加えてください。
 ※閉じている貝殻は無理に開けないでください。

保存方法

- 冷凍保存をしましょう。
 砂抜きしたシジミを1回に使用する分量だけを小分けして、丈夫なビニール袋(フリーザーバッグ等)に入れて冷凍します。
- 冷凍庫で保存します。半年ぐらいいは大丈夫です。
- 食べるときは、袋から出した凍ったシジミをそのまま水を張った鍋に入れます。
 後は生シジミと同じです。

うま味成分「コハク酸」が倍増するよ！



食べたいとき、いつでも食べられる冷凍個別保存！

