

大粒の黒いダイヤ、生きた肝臓薬

ヤマトシジミ

(地方名 シジミ)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 月

漁期
盛漁期
推奨期



「第31回全国豊かな海づくり大会鳥取大会」のお手渡し魚種



肉質・味

土用シジミは生殖巣（雄は白色、雌は褐色が膨らんでおり、食べごたえあり。シジミ特有の旨味もあり、美味しい。寒シジミは身は太っていないが、深いコクがある。



調理方法

シジミ汁、酒蒸し、佃煮、パスタの具材など。触れた時にすばやく殻を閉じるものがよい。調理のコツは、1/3海水に浸し冷蔵庫で保管し、砂出しする（水道水では、旨味成分がとけ出す）。砂出したシジミを冷蔵庫で3~7日、冷凍庫で半年以内保管すると、旨味成分が増加する。

名前の由来

シジミ：諸説あり。殻が小さく、貝殻に小さな横シワが多数あることから「ちぢみ」が転じて「シジミ」に。

棲息場

汽水域の砂一砂礫泥域の浅場

大きさ(流通サイズ)

大きなものは、殻長5cm位になる。

水揚量(H21年)

218トン（東郷池）

産地

東郷池。

栽培・資源管理取組

東郷池ではシジミの産卵期に水門操作により池内の塩分を調整し、産卵と稚貝の発生を促進している。

天然稚貝の移植や覆砂による漁場造成を行っている。

資源状況により、1日あたりの漁獲量や操業日、操業時間を制限。また、漁具の目合いも規制し小型個体を採捕しない取組を実施。



- 全国に流通する国産シジミの大半は本種。鳥取県は全国有数の産地。
- ヤマトシジミは淡水では子孫を残すことができない。産卵や幼生の生存には海水の1/7程度の塩分が必要。
- 必須アミノ酸がバランス良く豊富含まれ、コハク酸が貝類中最多。
- 肝機能を修復・活性化する栄養分（タウリン、カルシウム、鉄、ビタミンB2、ビタミンB12）を豊富に含んでいる。
- 出汁をとった後の身には、まだまだ栄養がたっぷり。食べなきゃ損。