

## しじみは冷凍保存がおすすめ！

しじみは冷凍すると細胞が壊れ、うまみ成分であるグルタミン酸やコハク酸が溶け出しやすくなります。冷凍してから調理することで、しじみのうまみをより楽しむことができます。

さらに、しじみに含まれる栄養としてお馴染みのオルニチンは、冷凍することで8倍に増えると言われています。しじみの栄養をたっぷりと摂りたいときは、冷凍するのがおすすめです。

※砂抜きしてよく洗ったしじみを冷凍してください。

