



**小林しのぶ**  
千葉県出身。いつも取材で世界中を飛び回っている行動派の旅行ジャーナリスト、フードアナリスト。食べた駅弁の数は5000食を超え、「駅弁の女王」とも呼ばれている。『ニッポン駅弁大全』（文藝春秋）など著書多数。

## もらってうれしい 大人の土産

青森県五所川原市

大粒でうまみ成分たっぷり

### 「十三湖のシジミ」



「青森県十三湖産 活しじみ（大粒ヤマトシジミ）」  
1kg 2700円（税込み・送料別）



#### Data

社名 株式会社トーサム  
住所 青森県五所川原市相内実取  
287-1058  
電話 0173-62-3556

#### Information

電話のほか下記よりネットでお取り寄せも可能  
<http://www.tosam.co.jp>

トーサムは、十三湖畔の高原牧草地内にある「道の駅」。レストランやシジミの一般開放区域も運営している



十三湖は津軽半島北西部にある周囲約30kmの汽水湖で、俯瞰すると日本海にくちばしを突き出すハトのような形をしている。特産物はシジミ。茨城県の涸沼や島根県の宍道湖など、全国にいくつかシジミの産地があるが、その中でも十三湖産のシジミは特上扱いされている。

理由は、大きさと色・艶の素晴らしさ、そして、何ととっても味の良さだ。大粒になると25〜30mmにも育つヤマトシジミは、黒々として重量感があり、黒いダイヤの異名を持つ。定食のおみそ汁に入っている小さなシジミとは大違いなのだ。

十三湖では一年中シジミ漁が行われるが、シジミが産卵時期に入る6〜7月が最も身が肥えておいしいといわれている。また、真冬は冷たい湖水の中で身を守るためにアミノ酸を増やし、うまみ成分が増えるとか。季節によって違った風味を楽しめるのも、十三湖のシジミの特徴だ。

塩だけで味わうシジミ汁をはじめ、バター焼きや茶碗蒸し、炊き込みご飯にシジミラーメン……。さまざまな料理に深みを加えてくれる。肝機能をサポートする成分の一つ、オルニチンの含有量が高く、美容と健康にもよい。少しずつでも毎日食べて楽しい酒を飲みたいですね。

※淡水中に海水が侵入している湖沼