

旬

oyster 牡蠣



海の岩から「かき落とす」から「カキ」という名がついたと言われる。秋～冬に旬を迎える「マガキ」と春～夏に旬を迎える「イワガキ」がある。

「旨味の秘密はうまみの相乗効果」

牡蠣の持つ豊富な「グリコーゲン」と貝類の旨味成分として知られる「コハク酸」、甘みのある「グリシン」という三つの成分が醸し出す深い味。

「栄養満点」

生牡蠣100グラム中には、たんぱく質量・カルシウム・リン・鉄分・ヨードなどが含まれるほかビタミンB₆をはじめ各種ビタミンも豊富。

「生食用」と「加熱用」？

むき身のカキは「生食用」と「加熱調理用」と表示されて売られていますが「生食用」は、指定された漁場で生産されたもので、浄水で何度もキレイに洗う手間をかけているだけで、鮮度の違いではありません。加熱して食べる場合は、「生食用」より「加熱用」の方がうまみが強いとも言われています。

簡単料理～牡蠣の香り蒸し～

- ①加熱用のカキ5個をボールに入れ、片栗粉を小さじ1/2加え優しく混ぜ合わせる。
汚れが浮いたら流水で2～3回洗い流す。
- ②カキはしょう油小さじ1/3と片栗粉小さじ1で下味をつけ、耐熱皿にのせる。
- ③しその葉2枚・長ネギ・しょうがを千切りにし②にのせてフライパンで蒸す。
※好みで蒸しがあがったカキにバターを少々乗せても美味しい。

貝類の栄養成分

100gあたり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (mg)
牡蠣	60	6.6	1.4	190	100	85
ほたて貝柱	97	17.9	0.1	420	260	75.7