

牡蠣

カキ

oyster



日本で食べられている主な力キは、真牡蠣と岩牡蠣です。「牡蠣」という名前は、岩に張付いている貝殻を掻き(力キ)落として採取することから付いたと言われています。漢字で「牡蠣」と書くのは、古くは全て牡(オス)だと思われていたため、実際は交代的雌雄同体です。日本で冬に食べるマガキは「オス、メスが入れ替わる」種類の牡蠣になります。

栄養

カキは「海のミルク」と呼ばれ、ビタミンB1・B2・B12などのビタミン類や、亜鉛・鉄などのミネラル、アミノ酸、タウリン、グリコーゲンなどを豊富に含んでいる食材です。

- 鉄や銅**などのミネラルを多く含み、貧血予防に効果があります。特にカキに含まれる鉄分はヘム鉄と呼ばれる体内に吸収されやすい形なので効率よく摂取することができます。
- カキは**亜鉛**を多く含んでいるのが特徴で、味覚障害の予防に必須の成分です。また、酵素が活性化するのに不可欠なミネラルで、細胞分裂を正常にし、肌荒れや脱毛を予防します。
- タウリン**は含硫アミノ酸の一種で、肝機能を高め、コレステロールの調整、血圧を下げるなどの働きがあります。

健康 かわら版



第214号

令和3年2月

牡蠣の種類



真牡蠣

マガキはほとんどが養殖ものです。旬は産卵前の冬の時期、10月～3月の半年間です。大きさは岩牡蠣と比べると小ぶりですが、旨味を貯えクリーミーな味わいです。養殖もの全体の5割以上を広島産が占めています。



岩牡蠣

イワガキはほとんどが天然物です。旬は夏、5月～8月です。時間をかけて成長するため、殻と身が非常に大きく育ちます。マガキに比べ、さらに濃厚でクリーミーな味わいが特徴です。

豆知識

カキの内臓には食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着していることがあります。十分に加熱しないで食べると感染する危険性があるので、注意が必要です。

- 生食用のカキは、ウイルスや菌類などの汚染が少ない海でとれ、殺菌や低温での保管を徹底し、生で食べても大丈夫なように処置をされています。必ず生食用のものを食べるようにしましょう。
- 加熱用のカキはしっかりと加熱することが必要です。加熱はカキの中心部分が85℃以上で90秒以上加熱が原則です。

今月のレシピ

揚げないカキフライ



【材料】2～3人分	
カキ(加熱用)	…2パック
塩コショウ	…少々
小麦粉	…大さじ2～3
卵	…1個
A パン粉	…1・1/2カップ
パセリ	…適量
粉チーズ	…大さじ2
オリーブオイル	…適量
レタス	…“
レモン	…“

タルタルソース	
ゆで卵	…1個
玉ねぎ(みじん切り)	…30g
甘酢	…大さじ2
マヨネーズ	…60g

*準備 オーブンは220℃に予熱します。

【作り方】

- ①カキは塩水でよく洗う。
キッチンペーパーで水分を取り小麦粉を薄くまぶす。
- ②卵を溶きほぐし、小麦粉を入れて混ぜ、カキをくぐらせる。
- ③Aのよく混ぜたパン粉をまぶし、クッキングシートに並べ、オリーブオイルをかける。
- ④220℃のオーブンで牡蠣に火が通るまで10～15分ほど焼く。
- ⑤お皿に盛り、レタス、レモン、タルタルソースを添える。

【作り方】

- ①みじん切りの玉ねぎは甘酢に漬ける。
- ②マヨネーズに水分を切った玉葱、みじん切りにしたゆで卵を入れてよく混ぜる。



参考：「からだにおいしい魚の便利帳」高橋書店、「栄養成分の事典」新星出版社