



旬のおさかな

かき 牡蠣



シロフドマイスター  
大久保千代

冬が旬の真ガキと夏が旬の岩ガキ

さまざまな栄養素が多いから「海のミルク」と呼ばれているんだよ!!

カキの仲間は100種類くらいで日本では真ガキ、イタボガキ、スミノエガキ、イワガキが食べられているよ。動かない貝だから身に筋肉がなく、殻の中はほとんどが内臓なんだ。だからうま味が多くて美味しいんだよ。

カキは海の岩から「ひっかき落とす」ことから「カキ」という名前がついたと言われているよ。カキの赤ちゃんは生まれてから約2週間ぐらいは海の中を泳ぎまわり、そのあと波打ち際のかたくてすみやすい岩などを見つけるとそれにくっつき、一生そのまま動かず生活をするんだ。船の底やスクリューにくっついて漁師さんを困らせることもあるんだって…(笑)

浅い場所に住むこともあるので干潮のときみたいに水のない時でも1週間ぐら生きられるんだよ! 殻付きのカキが売り場で水の中に入っていないのはこういう性質を持つてからなんだね。

古来から食べられていた!

日本では縄文時代ごろから食べられていたようで、貝塚から殻が発見されているよ。室町時代には安芸国(今でいう広島県の西部)で養殖もしていたんだって。

英語でいうと「オイスター」。ヨーロッパやオーストラリア、北アメリカなど世界でも食べられているんだ。「オイスターバー」と呼ばれるいろんな種類の生カ

キを食べさせてくれるレストランもあるんだよ。欧米は魚や貝を生では食べない食文化があるけど、カキは生で食べているんだね。古代ローマ時代から養殖されていて、アメリカ大陸を発見したナポレオンも好物だったと言われているよ!

1970年代、フランスのほとんどのカキが病気で死んでしまった時に日本のカキを輸出して助けたんだ。だからフランスの養殖カキの99%は日本の真ガキの子孫なんだ。アメリカやオーストラリアの養殖カキも70%程度が日本産の真ガキだと言われているよ。

<栄養について>

牡蠣には人が必要とするほとんどの栄養素が詰まっています!

タンパク質・糖質・脂質はもちろんグルタミン酸やグリシン、アスパラギン酸、ビタミンB・D・E・F、亜鉛、カルシウム、りん、鉄、銅、マンガン、ナトリウムなど目白押しです! またカキに含まれる成分のタウリンは体内の殺菌や消毒をする作用を持ち健康の元となります。

<食中毒について>

冬に流行るノロウイルスは生ガキや加熱不十分なカキが原因と考えられます。

加熱用の牡蠣は85~90度で90秒以上加熱しましょう。

保存方法

●殻付きカキ

殻付きのまま冷蔵庫に入れて保存してください。

(水洗いはしない) 殻の表面は湿らせてできるだけ早く食べましょう。

湿らせた新聞などで包むと良いです。

●むき身のカキ

買った状態のまま冷蔵庫で保存。小出しにする場合は食べるだけの量を

取り出し残りはできるだけ触らずそのままの状態を保つと良いです。

カキの洗い方

①貝柱に殻が残っていないか確認します。

②むき身をボールに入れ塩を軽くふり、やさしく混ぜぬめりを落とし水で洗い流します。

③ざるに受け水気を十分にきり、キッチンペーパーでさらに水気を取ります。

④味を引き締めるためお酒を少々振りかけます。(こちらは好みで)



食べ物の大切さ、食文化の継承、食を通じて、自然への感謝を子供たちに伝えたい。

ぎよしょくいく



# 唐戸市場。魚。食育

## おすすめ食材 カキ編

### 新鮮な「殻付きカキ」を使ってシンプルに食べる!

#### 殻付きカキの開け方

1. カキの殻の平べったい方を表にします。(ちょうつがいが見える方) 開け口のところの先端部を料理バサミで少し切り碎いてください。
2. ハサミで切り碎いたところから上殻の内側に沿ってナイフを入れ貝柱を切ります。
3. 殻を開いて上殻を取り外します。
4. 下殻の貝柱も殻の内側に沿って切り、身を取り出します。

#### 殻付きカキの召し上がり方

まず殻付きカキをたわしでよく洗って拭きます。



オーブンで  
5個で約15分~20分。  
焼くときに殻が飛びますので  
アルミ箔に包んで焼きます。



電子レンジで  
5個で約5分~6分。  
お皿に盛ったあと  
ラップをかけます。



フライパンで  
5個で15分~20分。  
カキを並べてフタをし、  
殻の口が開くまで焼きます。

★どの焼き方も貝の口が開いたら出来上がり。ナイフなどで貝柱を切り離しレモン汁、ポン酢などをかけて食べます。

#### CHECK!

### カキはくせがあって苦手……。

カキはくせがあって苦手という人は乳製品と組み合わせたレシピがオススメです。カキのクラムチャウダー、カキ入りシチュー、カキのチーズ焼きなどインターネットで検索してみてくださいね!



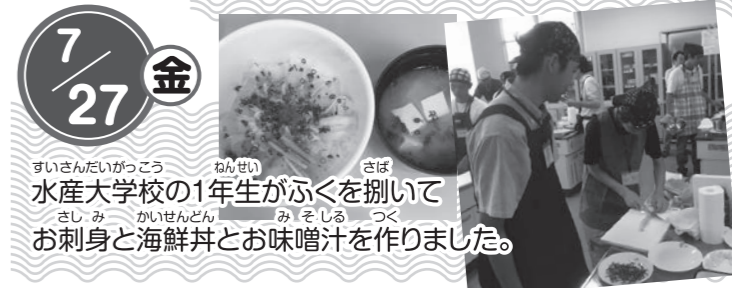
有限会社 仁井田商店

仁井田 恭勝さん



## お魚ひろめ隊がゆく! 活動報告

5/22 火 お魚さばくだけ教室  
15名の方が、サバ、アジを捌きました。



7/27 金 水産大学の1年生がふくを捌いてお刺身と海鮮丼とお味噌汁を作りました。



お魚の教室をご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。

唐戸市場業者 連絡協同組合 ☎083-231-0001まで



## おさかな新聞クイズ 今週のテーマは カキ です!

Q1. 世界でカキの仲間(イタボガキ科)は何種類くらいいるでしょう?

- ① 約50種
- ② 約100種
- ③ 約300種

Q2. 日本で一番多く食べられているカキは何でしょう?

- ① マガキ
- ② イワガキ
- ③ スミノエガキ

Q3. マガキの旬はいつでしょう?

- ① 夏
- ② 秋
- ③ 冬

Q4. カキはエラでエサをこして食べていますが、1日あたりどれくらいの量の海水をこしているでしょう?

- ① 約1L
- ② 約50L
- ③ 約400L

Q5. カキの幼生はどのように暮らしているでしょう?

- ① 海の中を泳ぐ
- ② 魚にくっつく
- ③ 岩に張り付く

## 海響館イベント情報 海響館カウントダウン2019

実施日時 平成30年12月31日(月) 21:00~25:00(最終入館24:30)

カウントダウンスペシャルライブと特別バージョンのイルカステージを行います! 一年で一度だけの特別ステージをぜひご覧ください。

夜間入館料  
おとな 大人1,000円、小中学生450円、  
幼児(3歳以上未就学児)200円

注意  
屋間の営業は17:30で閉館します。  
屋間の入館料での再入館は行えません。