

真牡蠣

Pacific oysterイタボガキ科の二枚貝

日本主に太平洋側で養殖されている、冬が旬

栄養成分



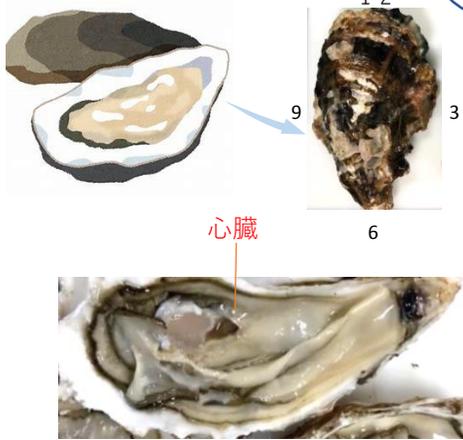
海のミルクと呼ばれる完全栄養食品

- ♀ 肝機能を助け疲労回復効果
グリコーゲンが豊富、肝機能を高め、疲労回復を助け、筋肉や脳の働きを活発にする。
- ♀ 貧血予防に
牡蠣に含まれる鉄分はヘム鉄と呼ばれ、体に吸収されやすい。
- ♀ 豊富なタウリン
乳酸の増加を防ぎ、スタミナ増強、疲労回復に効果的。また、胆汁酸の分泌を促し、コレステロールの上昇を抑え、眼の疲れや視力の衰えを回復する効果もある。
- ♀ 必須ミネラルの垂鉛がたっぷり
味覚障害の予防。また、多くの酵素やインスリンの構成成分となっている。

平らな面を上

さばき方

入れすぎ注意



心臓の位置を避け（2と3時の間）、1時の方向からナイフを入れる

上の殻に沿って、ナイフの先端を左右に振る

心臓の遠いところから優しくナイフをいれ、貝柱と下の殻をはずしていく

貝柱が外れたら、ゆっくりと上の殻をはずす

生食用

ウイルスや細菌がない海

ウイルスや菌がない海域で育てられたもの。水揚げされてから紫外線などで滅菌した海水で清浄されたもの、生のまま食べても食中毒を起こさない。

加熱用

エサ豊富な沿岸部の海

エサが豊富な沿岸部などの海で育つ。牡蠣はふっくらとするが、ウイルスや細菌を取り込むリスクがあるため、必ず加熱してから食べる。

洗い方

調理法によって牡蠣の洗い方を変える

3%の塩水	加熱調理におすすめ
片栗粉	臭いや丁寧な汚れを取り除きたい時。加熱調理におすすめ
大根おろし	繊細な日本料理の生臭さを消したい時。生食・加熱調理。

牡蠣の料理

いろいろ...

蒸すか焼く

生ガキ

殻を開けて、レモンなどを絞るだけで出来上がり

カキフライや天ぷら

剥いた牡蠣を小麦粉、卵、パン粉の順に絡む、180度でサクッと揚げる。天ぷらもおすすめ。

牡蠣は海水に浸しておかなくても1週間くらい生きられるが、直接氷に長時間当たると死ぬ。

殻の平らな方を上にし、牡蠣を敷き詰め、鍋底に少しの水か酒を注いで蓋をして数分蒸す。殻が開いたら食べ頃。そのままでも美味しいし、好みで醤油をたらしたり、レモンを絞ってもよい。

カキ鍋

味噌、みりん、酒、おろし生姜、和風だしで合わせ出汁を作り、白菜、糸こんにゃく、エノキ、豆腐、白ネギ、牡蠣等火の通りにくい順番で入れる。