

## 今月のテーマは カキ(牡蠣) です !!

カキは、ウグイスガイ目イタボガキ科の貝です。「海のミルク」と呼ばれるほど栄養満点で、欧米においては唯一、生食でもたのしまれている貝です。カキは古くから、虚弱体質な人や貧血の人にすすめられ、滋養食品とされていました。日本にはおよそ20種類ほどのカキが生息していますが、一般的に出回っているのは**真ガキ**という種類です。旬は**11~2月**の寒い時期です。

### カキの栄養

カキには、**鉄、銅、亜鉛、マンガン、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、アミノ酸**などが含まれています。特に**亜鉛**の含有量は、同じ貝類であるアサリと比較して13倍もあり、食品の中でもだんとつです。亜鉛は、タンパク質の合成やコラーゲンの形成に欠かせない栄養素です。また、アルコールの分解に必要な酵素成分になったり、インスリンの働きを助けてくれる働きもあります。亜鉛が不足すると、味覚障害や肌荒れなどが起こります。亜鉛は、ビタミンCと一緒に摂取することにより、より吸収されやすくなります。カキフライにレモン汁をかけて食べるのは、理にかなっていると言えますね。

### 選び方のポイント

- 身に丸みがあり、ふっくらとして、黒緑のひだが色鮮やかなものが良いでしょう。
- 調理の用途に合わせて、「加熱用」、「生食用」を使い分けましょう。



### 洗い方のポイント

- 大根おろしで洗う、塩水で洗う、片栗粉をまぶしてから水洗いするなど、さまざまな方法があります。カキのひだの部分には汚れが付きやすいため、しっかりと汚れを落としてから調理しましょう。

## おいしいごはん!

## カキの炊き込みご飯

材料(2合分) : 米…2合 カキ…100g しょうが…10g  
ニンジン…30g しいたけ…2枚 油揚げ…1/2枚  
【調味料】水…200ml しょうゆ…大さじ1 麵つゆ…50ml  
だしの素…小さじ2 こんぶ…1/2枚 片栗粉…適量

- ① カキはよく水洗いをして、ペーパータオルで水気を切り、片栗粉を薄くつける(加熱時の身の縮みを防ぎ、プリプリの仕上がりになります)。しょうが、ニンジン、しいたけ、油揚げは千切りにする。
- ② 鍋に【調味料】としょうがを入れ、沸騰させる。沸騰したらカキを入れ、2~3分煮る。カキは別皿に取り出し、煮汁は粗熱をとる。
- ③ 米をとぎ、煮汁と水を入れて普段米を炊く水加減に合わせる。ニンジン、しいたけ、油揚げを入れ、炊飯スタート!!
- ④ 炊き上がったら、カキを入れ、軽くかき混ぜて出来上がり♪



カキに片栗粉をまぶしておくことで、うまみもにげず、プリプリです!

### カキ 豆知識

カキという名前の由来は、岩に張り付いている貝殻を掻(か)き落として採っていたことから、その名が付いたとされています。養殖の歴史も長く、室町時代には広島で始められていたそうです。