



NEWS — LETTER

ISSUE
29
Feb.
'24

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま
す。また休診情報やセミナー
情報等も配信しますので、ど
うぞご利用ください。



栄養新聞 2024.2月号

管理栄養士
担当：瀬野 由惟



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

海のミルク、海のチーズ - 「牡蠣」

管理栄養士 瀬野 由惟

年末年始に広島旅行に行き、牡蠣をたくさん食べてきました

2月になり暦の上では春となりましたが、暖冬と言われている今冬もまだまだ寒い日が続きますね。今回は寒い季節に食べたくなる鍋…の具材にも登場する牡蠣のお話です。

世界中でなんと約100以上の種類があるとされている牡蠣ですが、日本国内で流通している牡蠣は大きく「真牡蠣」と「岩牡蠣」の2つに分けられます。

真牡蠣の旬は冬、岩牡蠣の旬は夏と、実はそれぞれ種類によって旬が異なり、産地も様々です。

以下、それぞれの牡蠣の特徴について詳しくご紹介します。

真牡蠣

一般的に日本国内でよく流通している種類で、養殖が盛んなため季節を問わず年間を通して味わうことができます。その中でも夏頃に産卵を終え、次の産卵に向けて栄養をたくさん蓄えている11～2月頃の冬場に旬を迎えます。

岩牡蠣よりも小ぶりですが、その分旨味が凝縮されておりクリーミーでまろやかな味が特徴です。

また、身の色が白いことや、牛乳のようにバランスよく栄養を含んでいることから「海のミルク」とも呼ばれています。

北海道や宮城、広島や岡山などの産地をはじめ全国的に

生産されており、産地ごとのブランド牡蠣も増えていきます。味や旬にも違いがあるため、食べ比べてみるのもいいですね。

岩牡蠣

6～9月頃の夏場に旬を迎え、海の深い岩場で3～5年ほどかけてゆっくりと大きくなります。

岩牡蠣の特徴ともいえる大きな身や頑丈な殻は、長い時間をかけて成長した証であり、外敵から身を守るためにも役立っているのです。天然物が多く、代表的な産地としては秋田、山形、新潟、石川、長崎など、日本海側の地域が多く挙げられます。

磯の独特な塩味や渋みがあり、肉厚でジューシーな食感が特徴です。その独特な味わいから「海のチーズ」とも呼ばれています。

★牡蠣を食べるときに気を付けたいこと

牡蠣を食べる際に気になるのが食中毒ですが、

- ① 手洗いを念入りにする。
- ② 中心部を85℃以上で90秒しっかりと加熱する。
- ③ 牡蠣以外の食材の取り扱いにも気を付ける。

→牡蠣が触れた食材や、牡蠣を調理した包丁・まな板はしっかりと洗いましょう

上記の点を守ることで、食中毒の確率を軽減することができます。

牡蠣の具沢山アヒージョ

【材料（2人分）】

- ・牡蠣 200g
 - ・ミニトマト 6個
 - ・しめじ 1パック
 - ・長ねぎ 1本
 - ・にんにく 2かけ
 - ・輪切り唐辛子 適量
 - ・オリーブオイル 120ml
 - ・塩 小さじ1/4
 - ・こしょう 少々
 - ・パセリ 少々
 - ・バゲット 適量
 - ・レモン(お好みで) 1/2個
- 酸味が加わりさっぱりとした味わいになります

【作り方】

- ① ボウルに水500mLと塩大さじ1(分量外)を入れ、塩を溶かす。
牡蠣を入れ、傷つけないよう優しく揉み洗いし、水気を切る
- ② 再びボウルに水と牡蠣を入れ、汚れがなくなるまで2、3回揉み洗いを繰り返し、水気を切る。
- ③ キッチンペーパーで優しく水気をふき取る。
- ④ ミニトマトはヘタを取り、しめじは石づきを落とし、ほぐす。長ねぎは斜めに切る。
にんにくは芯を取り除き、薄切りにする。レモンは皮をよく洗い、いちょう切りにする(種は取り除く)。
- ⑤ フライパンにオリーブオイル、塩、こしょう、にんにく、輪切り唐辛子を入れ軽く炒める。
- ⑥ ③、④を加え弱火で炒める。
- ⑦ 牡蠣に火が通ったら器に盛り、パセリを振って完成！バゲットはお好みの厚さで。

