



今回の食材は・・・牡蠣

牡蠣は『海のミルク』といわれるほど栄養が豊富です。とくにミネラル含量は群を抜いています。日本では北海道・広島県・三重県・宮城県などで大規模な牡蠣の養殖を行っており、秋～冬にかけてが旬とされています。

●調理のポイント●

調理する前にはおろし大根か、海水程度の塩水で汚れを洗い落としてから調理しましょう。

●おいしい牡蠣の見分け方●

身がふっくらとしているもの。
身が透き通ってフチの黒みが鮮やかなもの。
殻の幅が広いもの。

●牡蠣の栄養●

非常に多く含まれる亜鉛はたんぱく質の合成に不可欠で新陳代謝を促進するため、味覚障害や風邪や脱毛、肌荒れの予防に役立ちます。アミノ酸の一種のタウリンや糖質の一種のグリコーゲンも多く含まれています。タウリンは肝細胞の再生を促進し、良質なたんぱく質とともに肝機能を高める働きがあります。またグリコーゲンも効率よくエネルギーに換わるので肝機能を向上させるのに役立ちます。



牡蠣のチーズピカタ ～カレー風味～

材料/2人分

牡蠣…大きめのむき身200g
こしょう…少量
小麦粉…適量
粉チーズ…30～40g
卵…小1個
カレー粉…小さじ1/2
ミニトマト(へたを除く)…6個
バター…18g
こしょう…少量

作り方

①牡蠣は塩水でざっと洗う。水けをふきとり、こしょうをふる。
②卵はときほぐしておく。
③①の牡蠣に小麦粉とカレー粉を混ぜたものを薄くまぶし、②の卵をからめ、表面に粉チーズをふりかける。
④2/3量のバターでミニトマトをさっと炒め、こしょうをふって取り出す。
⑤④のフライパンに残りのバターをとかし、③の牡蠣を並べて中火で両面をカリッと焼く。④を添えて盛る。



牡蠣のグラタン



材料/2人分

牡蠣…180g
牛乳…80ml
ピザ用チーズ…40g
ほうれん草…1/2わ
じゃがいも…1個
塩…少々
こしょう…少々
バター…13g
バター…2g

作り方

①牡蠣は塩水で洗い、水をきる。ほうれん草は3cm長さに切る。
②フライパンにバター13gを溶かし①を炒め合わせ、塩、こしょうで調味する。
③じゃがいもはゆでてマッシュし、鍋に移して牛乳を加え、塩、こしょうで調味し、火にかけて練り、バター2gを混ぜる。
④耐熱容器に②を入れて③をかけ、チーズを散らして200℃に予熱したオーブンで約20分、焼き色がつくまで焼く。



牡蠣とチンゲン菜の炒めもの



材料/2人分

牡蠣…200g
下味(酒、しょうゆ各小さじ2)
チンゲン菜…2株
しょうがの千切り…1片分
長ねぎの斜め薄切り…1本分
オイスターソース…大さじ1と1/2
衣(小麦粉、溶き卵各適宜)
サラダ油…大さじ2と1/3
酒…大さじ1と1/2
塩…少々
こしょう…少々
ごま油…少々

作り方

①牡蠣は塩水で洗い水けをよくふき、下味の調味料をまぶしておく。チンゲン菜は一枚づつはがして半分の長さに切る。
②フライパンに油大さじ1を温め、小麦粉、溶き卵と順に衣をつけた牡蠣を入れる。両面をよく焼き、皿に取り出す。
③フライパンをきれいにし、油大さじ1/3を入れてしょうがとねぎを炒める。香りが出たらチンゲン菜を入れて炒める。色が鮮やかになったら酒、オイスターソースを入れて混ぜ②の牡蠣を戻し入れ、手早く炒め合わせる。塩、こしょうで味を調え、最後にごま油を回し入れる。

