

■かきの土手鍋風ホイル焼き



【材料】(2人分)

かき 150g、木綿豆腐 150g、長ネギ 60g
春菊 60g、しめじ 40g
赤みそ 40g
砂糖 小2
酒 大1
みりん 小1・1/3

【作り方】

下準備

- ・かきは洗って水気を切っておく。
- ・豆腐は一口大、長ネギは斜め切り、春菊は7～8cmの長さに切る。しめじは小房に分ける。

- 1 [合わせ調味料] 赤みそに砂糖を入れて混ぜ、酒・みりんでのばす。
- 2 30cm程度のアルミホイルを舟形にする。合わせ調味料を内側に塗り、材料を並べる。材料の表面にも合わせ調味料を塗る。
- 3 フライパンに入れふたをして、中火で約10分蒸し焼きにする。

【ワンポイント】

野菜を一番下に敷くと野菜の水分で焦げ付きを防げます。

■かきのわさびしょうゆ焼き



【材料】(2人分)

かき 200g
バター 15g
薄口しょうゆ 大1・1/3
練りわさび 小1強
貝割れ大根 適量

【作り方】

下準備

- ・かきは塩水で振り洗いし、水気を切る。
- ・しょうゆにわさびを入れて混ぜる。

- 1 フライパンにバターを入れ、溶けたらかきを入れて炒める。火を止めてわさびしょうゆを回し入れる。
- 2 皿に盛り付け、貝割れ大根をのせる。

【ワンポイント】

わさびしょうゆを入れる前には火を通します。そうすることで、わさびの香りを熱で飛ばすことなく調理できます。



この日、調理に協力していただいた山陽女子短期大学食物栄養学助手の西庄安奈さん（写真左）と学生の皆さん

かきの下ごしらえ

必要なもの
ザル、ボウル、大根おろし（塩水、片栗粉で代用可能）



1 かきの身をボウルに入れ、適量の塩を振りかけのみ洗います。
※大根おろし、片栗粉、塩水で洗うなど、かきの洗いはさまざま
※塩を使い過ぎると身が締まり固くなってしまいますので注意すること



2 塩に汚れが付き、黒くなったら水洗いする。
※かきの旨味が逃げるので水洗いすぎないこと



3 かきの身の水分をキッチンペーパーで拭き取り、完成。
※炊き込みご飯や鍋などに使う場合は水洗いしたものをそのままザルに移しておく

冬の味覚のかきですが、なぜこの時期が旬といわれるのでしょうか。それは、夏に産卵が終わり、再びかきの実入りがよくなる時期が11月からということに加え、寒さが厳しくなるたび、おいしさの元となるグリコーゲンを蓄えるというところにあります。かきは「海のミルク」と呼ばれるほど栄養価が高い食品。その柔らかい肉は消化がよく、体に大切なビタミン、銅・鉄・マンガン・ヨードなどのミネラルなどを含み、特に現代人に不足しがちな亜鉛も摂取することができます。

かきの食用の歴史は長く、広島湾岸沿いには縄文時代の貝塚からかき殻が発見されています。江戸時代は広島のかき船は大坂の晩秋の風物詩とされたほど大きな生産地でした。スーパーなどでも見かけることができるかき。家庭では、かきフライやかき飯、かき鍋などで味わう機会も多いのではないのでしょうか。

今回は、山陽女子短期大学食物栄養学科商品開発クラブの皆さんに簡単に味わうことができるかきの美味しい食べ方を提案してもらいました。

食物栄養学科教授の重田耕司さんは「かきに限らず、素材選びで間違いがないのは、その土地で

Interview



山陽女子短期大学
食物栄養学科教授
重田 耕司さん

Profile
理学博士。担当科目は生化学、栄養学総論、食品微生物学、環境と健康。

育ったもの、採れるものをいただくことです。かきが栄養豊富な食品だというのはよく知られていますが、旬のかきのおいしさは、なわさらで」と話します。

「また、かきの種類はさまざまですが、一般的に小売店などで見掛けるものはマガキ。近年は、生食のかきを提供するオイスターバーなどが人気を集めています。生の魚を食べない欧米人もかきだけは生食するほどおいしいかき。広島の大らかな文化です」。

「かきは輸入に頼らず国内で自給できる海産物の一つ。食料自給率の下がる中、広島で採れた旬のかきは、大切にしたい食材です。広島育ちでも、かきが苦手という学生が多くいます。このような食育活動をおして、かきに対する興味を深めたいと考えています」と話してくれました。

かきの生産を絶やしたくない。

県内でも廿日市は沿岸部にかきの生産者が軒を連ねる一大生産地。冬のこの時期には食卓に上る機会も多くなるのではないのでしょうか。

都道府県の県庁所在地で調べられた平成25年度のかきの1人あたり消費量は全国平均は494g。それに対し広島では、1880gと3倍以上ものかきが食べられたということになります。

かきは自然環境に左右されるもの。過去には台風や赤潮などの被害にさらされてきました。今年のはかきの幼生が不足すると言われ、来年の生産量が落ち込むのではないかと生産者を悩ませています。それでも、生産に携わる皆さんが共通して口にされたのは「広島のかきを絶やしたくない。より良いものを提供したい」という信念でした。

「おいしいもの」が長く作り続けられてきたのは、代々受け継がれてきた技と経営努力があったからこそ。旬のこの時期に作り手の姿に思いを馳せながら、いざ、いただきます。

特集「その一粒に自信あり」終わり