

牡蠣について



年も明けて、冬も本番の寒さですね。スーパーには冬の食べ物もたくさん並び、鍋にグラタン、シチューなど…冬に食べたい料理もたくさん作りたくなりますね🍷

そこで今回は今が旬の牡蠣について少しお話ししたいと思います。好みが分かれるかもしれませんが、とっても美味しく、栄養も満点ですので、苦手な方も少し挑戦してみてください😊

牡蠣は恐竜がまだいなかった2億3400万年前から存在しており、その姿は今とほとんど変わりがありません。世界各国の遺跡からも、昔から牡蠣を食べていた形跡がたくさん発見されています。昔から人類の貴重な栄養源でした。

そんな今も世界中で食べられている牡蠣ですが、日本で最も多く出荷されている牡蠣の種類は「真牡蠣」と「岩牡蠣」です。これらのふたつは、育つ期間や産卵時期、旬の時期や味など大きな違いがあります。それらについて、ご紹介していきます。

〈真牡蠣〉

産地は太平洋側が多く、旬は冬で、水揚げ時期は11月～4月の半年間です。5月～8月の産卵期には一気に大量に産卵します。牡蠣は産卵すると旨味が落ちてしまいますので、真牡蠣は産卵前の冬が旬になります。大きさは岩牡蠣と比べると小ぶりですが、味はクリーミーなまろやかさがあります。スーパーなどで見かけるのはほとんどこちらの真牡蠣になります。養殖されているので、通年で楽しむこともできますが、お店でよく見かけるのは旬の今が多くなっています。特にこれから初春に水揚げされる牡蠣は産卵直前で一番栄養が蓄えられていますので、味もさらに濃厚で美味しくなります。

〈岩牡蠣〉

産地は日本海側が多く、旬は夏で、水揚げ時期は6月～9月のおよそ3か月間です。産卵期は真牡蠣と同様の夏ですが、ゆっくり時間をかけて産卵し、栄養を一気に放出しません。その為、産卵中の夏が最も栄養を蓄えていて美味しい時期とされています。また、時間をかけて成長するため、殻と身が大きく育ち、見た目もボリュームミーです。味は磯の独特な塩味、渋みと濃厚な旨味があり、形が大きく肉厚でジューシーに仕上がっており、生食で食べられることが多いです。また、大きな特徴として岩牡蠣には「天然物」と「養殖物」が存在します。一般的には天然物が多く、そのため、基本的には養殖の真牡蠣より高価な傾向があります。



牡蠣の栄養

牡蠣はビタミンやミネラル、アミノ酸等様々な栄養素を豊富に含んでいます。その中でも注目すべき栄養素について詳しくみていきましょう。

亜鉛

牡蠣の亜鉛の含有量は、食品のなかではトップクラスです。亜鉛には細胞を作り成長を促す働きがあり、美しい肌や髪をつくってくれます。また、インスリンや性ホルモンの合成にも関わっています。さらに、味覚を正常に保つ機能や、遺伝子情報の伝達をスムーズに行う働きがあります。

☆亜鉛は体に吸収されにくい栄養素ですが、ビタミン C と一緒に食べると吸収率を高めることができます。

レモンなどと合わせて調理してみてください。

タウリン

タウリンとは、アミノ酸の一種です。肝機能を高める効果や血液中のコレステロール、中性脂肪を減らす効果、動脈硬化や心疾患の予防などに効果が期待できるとされています。水溶性の栄養素なので、煮汁も一緒に食べる料理にすると効果的に摂取できます。

ビタミン B 群

牡蠣はビタミン類も多く含んでいます。特にビタミン B12 をはじめとするビタミン B 群が豊富となっています。ビタミン B12 にはタンパク質や核酸の合成、アミノ酸や脂肪酸の代謝をサポートする働きがあります。貧血予防、手足のしびれなどにも効果が期待できます。

☆ビタミン B 群を効率よく吸収させるにはネギ、ニラ、ニンニクといったアリシンを含む食材と一緒に食べるのがおすすめです。

レシピ

～牡蠣のパン粉焼き(2人前)～

牡蠣 8～10個

パン粉 大さじ1

ニンニク ひとかけ

パセリ 片手手のひら分程

塩 3つまみ

オリーブオイル 小さじ1



- ① ニンニクとパセリはみじん切りにして、A を混ぜ合わせておきます。
- ② 牡蠣の水気をふき取り、アルミホイルの上のにのせます。
- ③ 牡蠣の上に合わせたおいた A をのせて、温めておいたトースターで牡蠣の身がしまり、パン粉に焼き色がつくまで焼きます。