



東京築地目利き協会



牡蠣

カキ

築地場外市場 「お魚の目利き」



カキ

旬の時期

真牡蠣の旬は1月～3月
岩牡蠣の旬は5月から8月

旬魚としてのネタ

01

【もはや、牡蠣王国 JAPAN】

豊洲市場は全国から選り抜きの牡蠣が集まります！

11月に入ると、牡蠣が美味しくなります。

北海道は釧路・仙鳳趾・厚岸、岩手は陸前高田・広田湾・大船渡、兵庫県は室津、広島 等々。

そしてお正月開けると 宮崎県五島からも・・・

5月からは岩牡蠣。岩みtainな見た目から岩牡蠣。

真牡蠣のほとんどが養殖ですが、岩牡蠣は天然と養殖、2種類あります。

成長が遅く、時間をかけてゆっくりと大きくなります。

見た目も真牡蠣に比べ、とても大きく、身は厚みがあります。

パカッと開けて、レモン絞って、つるっといただく^^

ポン酢に紅葉おろしもいいですね~ ご馳走、おもてなし食材に間違いなし！

牡蠣の海外情報

—— 日本の牡蠣は、フランスの牡蠣を救う！ ——

日本の牡蠣は、フランスの牡蠣を救う！

フランスの牡蠣は一時絶滅し、日本から持って行って養殖が再開されたそうです。

そして、3.11. 三陸を襲った震災のとき、その恩返しがフランスからあったというお話は聞いたことがありますか？

美しいお話ですね！

—— シアトルピュージェット湾の牡蠣 ——

明治時代に日本人がこの地に宮城県の種牡蠣を輸出しました。当時のアメリカの牡蠣は寒さに弱く、

上手く養殖ができなかったところに、寒さに強い三陸の種牡蠣が輸入され、真牡蠣が人気になりました。

その後、太平洋戦争が始まり輸入が途絶え、戦後マッカーサーの命により輸入再開される時に熱望されたのが寒さに強いこの牡蠣。

しかし、戦後の後遺症で宮城から種ガキが輸出できず、名乗りをあげたのが熊本県の牡蠣。

クマモトオイスターがアメリカに知れ渡るようになったとの事。

アメリカ人は世界で一番牡蠣を食べる国民だそうです。

そこに可能性を見出した明治時代の日本人！あっぱれですね！

そして、その方は、なんと！あの料理の鉄人に出ていた

「美味しゅうございます」の名言で有名だった故岸朝子さん（料理評論家）のお父様！



栄養プチ知識

牡蠣の栄養といえば、 なんといっても「亜鉛」です

亜鉛は基本的な食生活を送っていれば、不足することのないといわれている栄養素ですが、実は近年、亜鉛不足の人が多く見られます。

極端なダイエットや植物性に偏った食生活、インスタント食品ばかりの生活、アルコールを多く飲む方は要注意です！

亜鉛が不足すると味覚異常になると聞いたことはありませんか？

亜鉛は体内で新しい細胞をつくるために必要です。

脳機能を活性化させ、学力向上の面でも大注目です。

水に流れやすいので丸ごと食べたり、出た汁も一緒にとれるような調理法がおすすめです！

3～4個ほどで1日の目安量を満たします。

ぜひ栄養価の高い時期に召し上がってくださいね

生牡蠣や蒸しがきを食べる時にはレモンやすだちをひとしぼり。

クエン酸やビタミンCが多いものと一緒に摂ることで吸収率を高めます！



オススメの食べ方

簡単♪ふっくら佃煮風

スーパーなどで購入したむき牡蠣。 正しく下ごしらえをすれば 2日間冷蔵保存が可能なんです！

むき牡蠣約300gに片栗粉大1と塩小2を加えてざっくりと混ぜ、ひたひたの水を加えます。

ひとつひとつ指でなでるようにこすり汚れを落とし、水で2～3回洗いながします。

キッチンペーパーに並べ、水分を取り除きます。あらゆる牡蠣メニューの下ごしらえとなります。

下ごしらえした牡蠣を使った、【簡単♪ふっくら佃煮風】のご紹介です。

牡蠣約10個分：煮汁（しょうゆ：みりん：さとう各大1、酒大2、水50cc、しょうが1片）

煮汁を沸騰させ、生姜の香りがしてきたら下ごしらえをした牡蠣を加え約2分、

ぷっくりしてきたらいったん牡蠣を取り出します。

煮汁を詰めトロみが付き始めたところで再び牡蠣を戻し入れ、煮汁を絡めながら煮上げます。

お酒が進む♪ご飯にも合う一品です。

