

松島の名産“カキ”を味わいましょう！

“カキ”とはどんな食材？

身の色がミルクのように乳白色をしていること、ミルクのように様々な栄養素がバランスよく含まれているため、“海のミルク”とも呼ばれています。



“カキ”の栄養素

カキは、食品のなかでも亜鉛の含有量がトップクラスです。その他にもタウリンやビタミン B12、貧血予防に効果的な鉄も豊富です。

亜鉛

細胞を作り成長を促す働きがあり、美しい肌や髪を保つためにも欠かせない栄養素です。さらに、亜鉛は舌の表面の味蕾にある味を感じる細胞を作る働きがあり、**不足すると味覚異常の原因**になります。

タウリン

血中のコレステロール、中性脂肪を減らし、動脈硬化の予防などの効果が期待できます。

鉄

酸素を全身に運ぶ赤血球を作るために必要で、不足すると貧血の原因になります。

食中毒に注意しましょう！

カキが原因となる食中毒は、カキに付着しているノロウイルスや大腸菌をたべてしまうことが原因です。注意点を守って、食中毒を予防しましょう！

食べる際の注意点

- 「生食用」のものは新鮮なうちに食べましょう。
- 加熱用の場合は、中まで加熱して食べましょう。
- ※ 加熱は中心温度 85 度以上で 90 秒以上が大切です。

カキのオムレツ ～ときにはこんな料理はいかがでしょう？～

【材料 2人分】

カキ（むきカキ） 8個
小松菜 1株

A	卵	2個	C	ケチャップ	大さじ1
	塩	少々		砂糖	大さじ1
B	片栗粉	大さじ2	みそ	小さじ1	
	水	90ml	ラー油	小さじ1	
	塩	少々	サラダ油	大さじ1	

【作り方】

- ① カキは片栗粉をまぶして洗い、水気をふきとる。小松菜は3cm長さに切る。
- ② A・B・Cの材料をそれぞれ合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、カキを入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏面も焼く。
- ④ 火が通ったらBと小松菜を加え、ふたをして中火で約1分30秒加熱する。Aもまわし入れ再びふたをし、約1分30秒加熱する。
- ⑤ 火が通れば皿に盛り、Cのたれをかけていただきます。

疲労回復や貧血の予防にも効果的な「カキ」。

フライや蒸しカキ、グラタンなどさまざまな料理で、ビタミンやミネラルたっぷりの「カキ」をおいしくいただきます。