



今が旬!

# かき de 地産地消!

カキは「海のミルク」と呼ばれるほど、さまざまな栄養素が豊富に含まれています！  
定番のフライや鍋物以外に、いつもとひと味違う料理を作ってみてはいかがでしょうか？

## おいしく食べるために…

ご家庭でもノロウイルス等の食中毒を未然に防ぎ、カキを美味しく食べるために、早めに食べきりましょう！

### ★保存するときは…★

海水の塩分濃度程度の塩水  
(水1L+塩大さじ2)  
に浸して冷蔵します。

※真水には浸さないように  
してください！

購入後**1~2日**で  
食べきりましょう！

## ~かきのおすすめレシピ~



### カキのおろし和え

材料 (2人分)

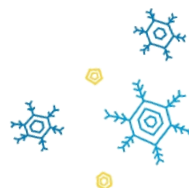
カキ	小6個(約90g)
酢	大さじ1と1/2
大根	1/5本(約200g)
ゆず果汁	大さじ1
ゆずの皮のせん切り	適量
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① カキは塩水で洗い、ざるに入れて熱湯をまわしかけ、酢に約5分漬ける。
- ② 大根はすりおろし、ざるにあげて軽く汁気をきる。
- ③ ①のカキの汁気をきって器に盛り、②のおろし大根をのせ、ゆず果汁をかけてゆずの皮を飾る。食べる際に、しょうゆをかけて、いただく。

(一人あたり)

エネルギー：35kcal  
塩分相当量：0.9g



# ～かきのおすすめレシピ～



## かきと豆腐のれんこん汁

材料（2人分）

カキ	6個（約120g）
片栗粉	適量
れんこん	1/5節（約50g）
もめん豆腐	1/5丁（約60g）
春菊	30g
A	だし 1と1/2カップ
	酒 小さじ1
	塩 小さじ1/5
	しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ① カキは塩水で洗って水けをよくふき、片栗粉を薄くまぶす。
- ② もめん豆腐は色紙切りにし、春菊はさっとゆでて3cmの長さに切る。
- ③ れんこんは皮をむいてすりおろし、汁気を軽くきる。
- ④ 鍋にだしを煮立ててAを加え、②の豆腐と①のカキを加える。煮立ったら③のれんこんを加え混ぜ、再び煮立ったらしょうゆと②の春菊を加えてさっと煮て、器に盛りつける。

（一人あたり）  
エネルギー：83kcal  
塩分相当量：1.3g

## かきと小松菜のとろみいため

材料（2人分）

カキ	8個（約160g）
酒	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
小松菜	1/3束（約150g）
にんにくのみじん切り	小1かけ分
油	大さじ1
A	水 1/4カップ
	酒 大さじ1
	鶏がらスープの素 小さじ1/2
	塩 小さじ1/5
	こしょう 少量
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1

作り方

- ① カキは塩水で洗って水けをふき、酒と片栗粉をまぶす。小松菜は3cmの長さに切る。
- ② 油の半量でにんにくを中火でいため、①のカキを入れて焼き、取り出す。
- ③ 残りの油を加えて①の小松菜を炒め、Aを加えて②のカキを戻し入れて炒め合わせる。水溶き片栗粉を加え混ぜ、とろみをつけてできあがり。

（一人あたり）  
エネルギー：139kcal  
塩分相当量：1.5g

〈問合せ先〉

松島町健康長寿課健康づくり班 ☎ 355-0703（栄養士）

