



今が旬!

# 牡蠣 de 地産地消!

牡蠣は「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、牡蠣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!



## 下ごしらえの方法

下処理はいくつかの方法があります。ご家庭にあるものを使って試してみてください。

### 塩水で洗う「ふい洗い」

3%濃度の塩水(水1Lに対して塩30g)ですすぐようにして洗います。

一番簡単な方法ですが、牡蠣の塩分濃度が上がるほか、**細部まで汚れを落とすことはできません。**

### 「かたくり粉」を使う洗い方

牡蠣をボウルに入れて、**かたくり粉**を大さじ2  
ほどふりかけて混ぜた後、水で洗います。

中国料理でよく使われる技法です。

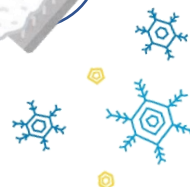
### 「大根おろし」を使う洗い方

牡蠣をボウルに入れて、**大根おろし**を汁ごと  
加えて混ぜた後、水で洗います。

日本料理でよく使われる技法です。

かたくり粉や大根おろし  
を使って洗うと、牡蠣の  
表面の汚れを吸着してく  
れます。

かたくり粉や大根おろし  
が**黒く汚れたら汚れがとれ  
ている証拠**です。



# ～牡蠣のおすすめレシピ～



## 牡蠣と白菜の豆乳煮

### 【材料（4人分）】

牡蠣	200g
白菜	300g
長ねぎ	1/2本
しょうが	10g
だし汁	1カップ
豆乳	400c
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
かたくり粉	大さじ2
水	大さじ2
小ねぎ	適宜

### 【作り方】

- ① 牡蠣は下処理をしておく。白菜は、芯の部分を斜めそぎ切りにし、葉の部分はざく切りにする。長ねぎは斜めうす切り、しょうがは皮をむいてせん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①の野菜を炒めたら、だし汁を加える。白菜がしんなりしたら下処理をした牡蠣を加えてひと煮立ちさせる。豆乳を入れて沸騰させないように2～3分煮て、塩こしょうで味を調える。
- ③ 水溶き片栗粉を入れて、とろみがでたら器に盛り付け、小口切りにした小ねぎを上にも飾る。



(一人あたり)  
エネルギー：162kcal  
塩分相当量：1.0g

## 牡蠣のポンバター炒め

### 【材料（4人分）】

牡蠣	200g
かたくり粉	適宜
バター	20g
ポン酢	大さじ1
もやし	1袋
サラダ油	大さじ1
塩こしょう	少々
小ねぎ	適宜

### 【作り方】

- ① 下処理をした牡蠣は水気をキッチンペーパーなどでおさえ、かたくり粉をまぶす。
- ② フライパンでサラダ油を熱し、もやしを炒め、火が通ったら塩こしょうをして器に盛る。
- ③ フライパンにバターを熱し、溶けたら①の牡蠣を加える。牡蠣に火が通るまで、蓋をしながら2～3分中火で熱する。ポン酢をまわしかけ、火を止める。



(一人あたり)  
エネルギー：113kcal  
塩分相当量：1.3g

〈問合先〉

松島町健康長寿課健康づくり班 ☎ 355-0703 (栄養士)

