



給食だより



レシピ

第100号 2023年1・2月



栄養管理室の‘えいこ’です。給食だよりは100号を迎えました。
第1号は2012年12月に発行されており、10年の月日が経過したことになりますね。テーマは【牡蠣(かき)】でした。
 今後も『給食だより』は皆様へ、食品・栄養の情報をお届けして参ります。今後どうかよろしくお祈いします。

『牡蠣(かき)』について



1, 歴史

日本でも古くから牡蠣が食用とされ、貝塚などの遺跡からたくさんの牡蠣の貝殻が見つかっています。
 平安時代に編纂された「延喜式」には、干した牡蠣を交易品として扱った記録が残っています。身を食べるだけでなく、胡粉(白色の絵の具)にしたり、肥料としても使われてきました。日本で牡蠣の養殖が始まったのは、16世紀頃。広島が発祥の地と言われます。

2, 牡蠣(かき)の旬

“真牡蠣”と“岩牡蠣”がありますが、スーパーで売られている牡蠣は“真牡蠣(まがき)”。旬は12~2月の冬です。

3, 牡蠣の栄養と効果

牡蠣には糖質であるグリコーゲンが多く含まれています。グリコーゲンはエネルギー源や血糖を維持する役割があります。
 鉄や銅などのミネラルを多く含み、貧血予防に効果があります。
 味覚や多くの酵素、インスリン構成成分の亜鉛、疲労回復やコレステロール上昇を抑えるタウリンを多く含むなど『海のミルク』と呼ばれます。

4, 牡蠣の選び方

生食用として、洗浄されたものと、加熱用の物があります。
 加熱用を生食として食べないよう、取り扱いには注意しましょう。
 貝柱は半透明、身は黄色味がかかったものが新鮮です。

○牡蠣のチャウダー(2人分)

材料:	じゃがいも	2個(200g)
	長ねぎ	2本
	牡蠣	180g
	ベーコン	2枚(45g)
	固形スープの素(コンソメ)	1/2個
	牛乳	カップ2/3
	パセリ(乾燥でも可)	少々
	塩	小さじ1/6弱
	こしょう	少々
	水	カップ1と1/2

- 作り方:
- ①牡蠣は軽く水洗した後、熱湯でさっと茹で、ザルに上げる。
 - ②長ねぎは2.5cm長さに切る。じゃがいもは2cm角に切って水にさらす。ベーコンは2cm長さに切る。
 - ③鍋に②と水、固形スープの素、塩、こしょうを入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、蓋をして野菜が柔らかくなるまで煮る。
 - ④へらなどでじゃがいもを軽くつぶし、牛乳と牡蠣を加えて5分ほど煮る。
 - ⑤器に盛り、パセリを散らす。

コメント: ・長ねぎ→玉ねぎにしてもおいしいですよ。長ねぎと玉ねぎを半々にしても良いです。
 ・じゃがいもは煮崩れると”とろみ”が出て具にスープが絡みます。

1人分栄養量 : 308kcal、塩分2.6g