



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願ひします。

『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