

ちょっとうんちく

クマモトオイスターを知っていますか？ これは50年以上昔、熊本県出身のカキがカリフォルニアに輸出されたのに端を発します。産卵時期のカキは、味、風味ともに落ちてしまうのですが、暖かい海出身のクマモトオイスターは、冷たい西海岸の海では産卵できません。つまり、ずっと美味しいまま。だから重宝され、現在ではワシントン州、カリフォルニア州で高級品種として養殖されています。

カキにはコレステロールを予防する亜鉛がたっぷり含まれています。カキ5～6個で1日に必要な亜鉛が摂れます。



カキの黄金焼き

ポイント
 一番おいしいのは、9月から12月にかけてです。アメリカでは殻入りの生きたカキが売られていることが多いので、開ける時は専用のナイフを使うか、魚屋さん (Fishmonger) に開けてもらうようにしましょう。

カキ鍋、カキフライ、生ガキ……。冬になると、どうしてもカキを食べたくなってしまう。アメリカ人もカキは大好き。ボストン、ニューヨークでは生ガキ、ニューヨークではサンドイッチに挟んだオイスターフライなどがポピュラーな料理ですよ。

おすすめレシピ

焼くことで海のエキスが凝縮します。網を一番上に置き、予熱をしたオープンのプロイラー機能を使ってみてください。

材料

- 生ガキ (殻付き) 12個
- 卵黄 1個
- 味噌 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- マヨネーズ 小さじ1
- 酒 ひとたらし

作り方:

- ①殻を開けたむき身のカキは、塩水を入れたボウルでさっと洗う。殻も同様に洗い、水気を取っておく。
- ②①のカキを殻に戻し、すべての調味料を混ぜ合わせたもの小さじ1を、それぞれの上にかける。
- ③オープンのプロイラーで2～3分、表面がキツネ色になるまであぶる感じで焼く。

12月の食材

カキ Oyster



おいしいアメリカ旬の食材

堀池美由紀

ロンドン、ニューヨークでの料理修行で見つけた食材を、おすすめのレシピと一緒に紹介していきます。日本ではあまり見かけない食材も登場しますから、楽しみにしててくださいね。



堀池美由紀

コルドンブルーロンドン校にて、フランス料理・製菓を学んだ後、コンラン卿プロデューサー・レストラン

「オルリー」で研修。「おいしく簡単でおしゃれな家庭料理」をモットーに活動中。問い合わせは madamfigo@aol.comまで。

BARGAIN JAPAN

コスメ

美容辞書
 コスメ
 ファッション
 キッズ
 書籍
 DVD/CD
 雑誌
 衣類
 HOME
 日用雑貨
 電化製品
 食品