

食を楽しむ、考える。

vol. 19

日本で食用される真かきは、産卵後の秋からグリコーゲンやエキス分が増し、11月から2月頃に身もふっくらしておいしくなります。



かきと豆腐のキムチ鍋

【作り方】（材料はすべて適量です）

- ①土鍋にごま油とにんにく(みじん切)を入れて熱し、牛肉と酒、醤油を加えて炒める。
- ②だし汁を注いで煮立て、豆腐とキムチ、半解凍して水洗いしたかきを加える。
- ③塩と胡椒で調味し、卵を割り入れて青ねぎを散らす。

36 冷凍 次回12月
4回 ノースイ

冷凍かき(お久牡蠣)

500g ★

岡山県お久町で育てられたかき。

食べ応えのある1粒20~30gの大粒サイズ



780円

ざる:直径約24cm

かき



管理栄養士
齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他 受賞。現在滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。

かきは亜鉛の含有量ナンバー1

かきは「海のミルク」といわれ、低エネルギーで消化が良く、たんぱく質やビタミン、ミネラルがバランスよく含まれています。特に味覚を正常に保ち、新陳代謝を活発にする亜鉛の含有量は100g中13.2mgと食品の中でトップです。老化やアルコールの多飲、薬の副作用、ダイエットによる偏った食事などから亜鉛不足を招き、食べ物の味がわからなくなる人が多くなっています。おいしく食べることは健康のバロメーターです。大粒3~4個で厚生労働省の1日推奨量9~12mgを摂ることができます。また、高血圧や血中脂質の改善、肝機能を高めるといわれているタウリンも豊富です。かきご飯やフライ、鍋物などで旬のかきを楽しみましょう。