

旬を楽しむ [いわて農・林・水産物] 情報誌

いわて純情通信

2007. March No.30

〈特集〉イーハトーブ生まれの美味しい食財
雄大な山々の澄んだ水が注ぎ込む、美しく豊かな海で育つ

「いわてのカキ」

〈生産地探訪ルポ〉～愛情・こだわりの生産地における逸品～

超大粒で味わい極上!!
焼いても、蒸しても抜群に美味しい 『花見かき』

あなたの街にもあります——— いわて地産地消レストラン

特集
シリーズ

イハトープ生まれの
美味しい食財



雄大な山々の澄んだ水が注ぎ込む美しく豊かな海で育つ 濃厚な旨さを味わえる 「いわてのカキ」

広田湾(陸前高田市)のカキ養殖の様子

カキは海中の植物性プランクトンを食べて大きくなります。標準的な大きさのマガキが一日で吸入する水量は200リットル以上といいますが、いわてのカキは、三陸の豊かな海の、ピュアで優しい大自然の味がします。

築地市場の相場を決める「いわてのカキ」

リアス式海岸特有の地形を活かし、古くからカキ養殖が盛んな岩手県。その生産量は、全国第4位。

陸中海岸国立公園にも指定されている豊かな自然環境の中で、親潮の豊富な栄養分と、北上山地から川を通じて栄養分が流れ込む岩手県沿岸。

湾内は波も穏やかで水質が良く、カキの餌となる植物性プランクトンがとて豊富で、美味しいカキができる理想的な環境が整っているのです。

岩手県でカキの養殖が始まったのは明治初期、現在の大船渡市の旧赤崎漁業協同組合が養殖したのが最初とされています。



耳つり方法やネットを使った方法で本養成されるカキ

その後、大正から昭和の初めにかけて大船渡湾で、「いかだ式」と呼ばれる養殖法が県下各海域に普及。

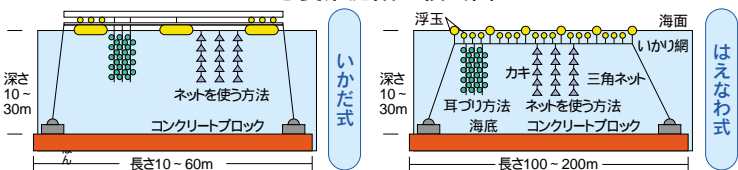
さらに、昭和20年代後半から30年にかけては、シケにも強い「はえなわ式」と呼ばれる養殖法も導入され、現在は宮古湾以南のほぼすべての湾内にこれらの方法が広がっています。

このような歴史に培われた岩手のカキは、大粒で身入りが良く、昔から加熱調理用むきカキとして、築地市場等からも高く評価されています。

いわてのマガキ養殖年間作業表

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産卵・種苗着床												
種苗購入												
種苗育成												
1年目	種苗育成			はさみこみ	本養成		温湯駆除			本養成		
2年目					本養成		温湯駆除			出荷(むき身・一粒)		
3年目												

かき養殖施設の模式図



美味しさ育む 生育環境と漁家の愛情

現在、岩手県で養殖されているカキの大部分がマガキです。「養殖」とは

方法で、地元の養殖漁家が発案したものです。このように、本県の恵まれた環境と漁家のきめ細かな管理により、大粒で美味しい「いわてのカキ」が生産できます。

岩手発祥の養殖方法で育てる 殻付一粒カキの養殖も盛ん

これまで、岩手のカキはその多くが加熱調理用の「むき身」で出荷されてきました。

しかし、昭和50年代前半に山田湾大沢地区で、生食用殻付カキ(一粒かき)の養殖が開始されて以来、他地域にも一気に広まり、現在では、全国屈指の生食用殻付カキ生産地として知られています。

この粒カキ養殖でも、岩手県発祥の養殖法があります。それが、大船渡市赤崎地区で考案された「耳つり」という方法。ある程度成長したカキの殻に小さな穴をあけ、テグスでひとつひとつ垂下縄にぶら下げるといったもの。手間はかかりますが、カキが密生しないため餌が均等に行き渡ります。

岩手の海が育んだ濃厚な海のミルク 「いわての岩ガキ」



濃厚な食味と、真夏でも食べられるカキとして、人気を集めているのが岩ガキ。最大で25cmにも達する大型のカキで、一般にマガキより深い岩礁地帯に生息しています。

岩手県では7、8年前から天然岩ガキの稚貝生産を開始し、県内の希望漁家に分配され、本格的な養殖がスタートしました。岩ガキ=日本海の特産品と思われがちですが、マガキの養殖技術を活かしたいわての岩ガキは、品質にバラツキが少なく、味、香りともに天然物以上との評判。しかも、季節に関係なく1年中出荷が可能。三陸は岩ガキの産地としても注目を浴びています。

岩ガキのお問い合わせ先は

大船渡市漁業協同組合(JF大船渡)
岩手県大船渡市赤崎町蛸浦68番地
TEL:0192-27-3133 FAX:0192-27-3172
http://www.jfunato.or.jp/

美味しく、しかも、安心「いわてのカキ」

三陸海岸のほぼ中央、釜石市にある「岩手県水産技術センター」は、岩手の海産物研究の中核施設。もちろん長年にわたりカキの研究・指導も行っています。

首席水産普及指導員の野田口さんは、岩手の沿岸では秋から海水の窒素成分が増加し3月にピークになります。



岩手県水産技術センターの小野寺さん、野田口さん、野呂さん(写真右から)

まず、窒素はカキの餌となる植物性プランクトンを育てる成分。餌がドンドン育ち、カキもドンドン大きくなり美味しさも増してゆきます。と、その美味しさの秘密を語ります。

また、美味しいだけでなく、安全で安心なカキを提供するための取り組みも行われています。

生食用カキの場合、殺菌海水による浄化を行うだけでなく、ノロウイルス対策として、カキ出荷期間は、毎週1回ノロウイルスの検査を実施。同ウイルスが検出(擬陽性を含む)された場合、その海域の全てのカキの出荷を自粛するなど、県漁連(一)



最新テクノロジーで食の安全を守る岩手県環境保健センター(ノロウイルスはPCR法という遺伝子解析で検出)

生産者、行政が一体となって安全性の確保に努めています。

一方、盛岡市にある「岩手県環境保健研究センター」では、食品の細菌、感染症ウイルス対策などを研究しており、岩手県水産技術センターと共同で、カキのノロウイルスの防除や、カキ養殖環境の調査を実施しています。



ホタテの貝殻を利用したカキの原板

□言うても餌は、海中の植物性プランクトンなので、生育環境は自然のままです。カキは、夏に産卵し、最初はプランクトンとして海中をただよみます。

その後、岩場などに附着してカキとなるので、この時期にホタテの貝殻を海中につるしてカキの子供を附着させます。それが原板と呼ばれるもので、10から12月にいかに吊り下げます。

翌年の春になつてから原板一枚につき20〜30個になるように間引きし、縄(垂下縄)にはさみ込み本養成に入ります。

カキの餌となる植物性プランクトンは、太陽の光が届く浅いところに多く発生することから、カキを大きくするために、垂下縄の水深調整や、餌が集まりやすい場所への移動、「はえなわ式」では浮き球の浮力調整など、きめ細やかな作業を行います。

長期間養殖していると、カキの貝殻や垂下縄には、同じ植物性プランクトンを餌とする原生動物や貝類が付着し、潮の流れを悪くするため、カキの成長を妨げます。

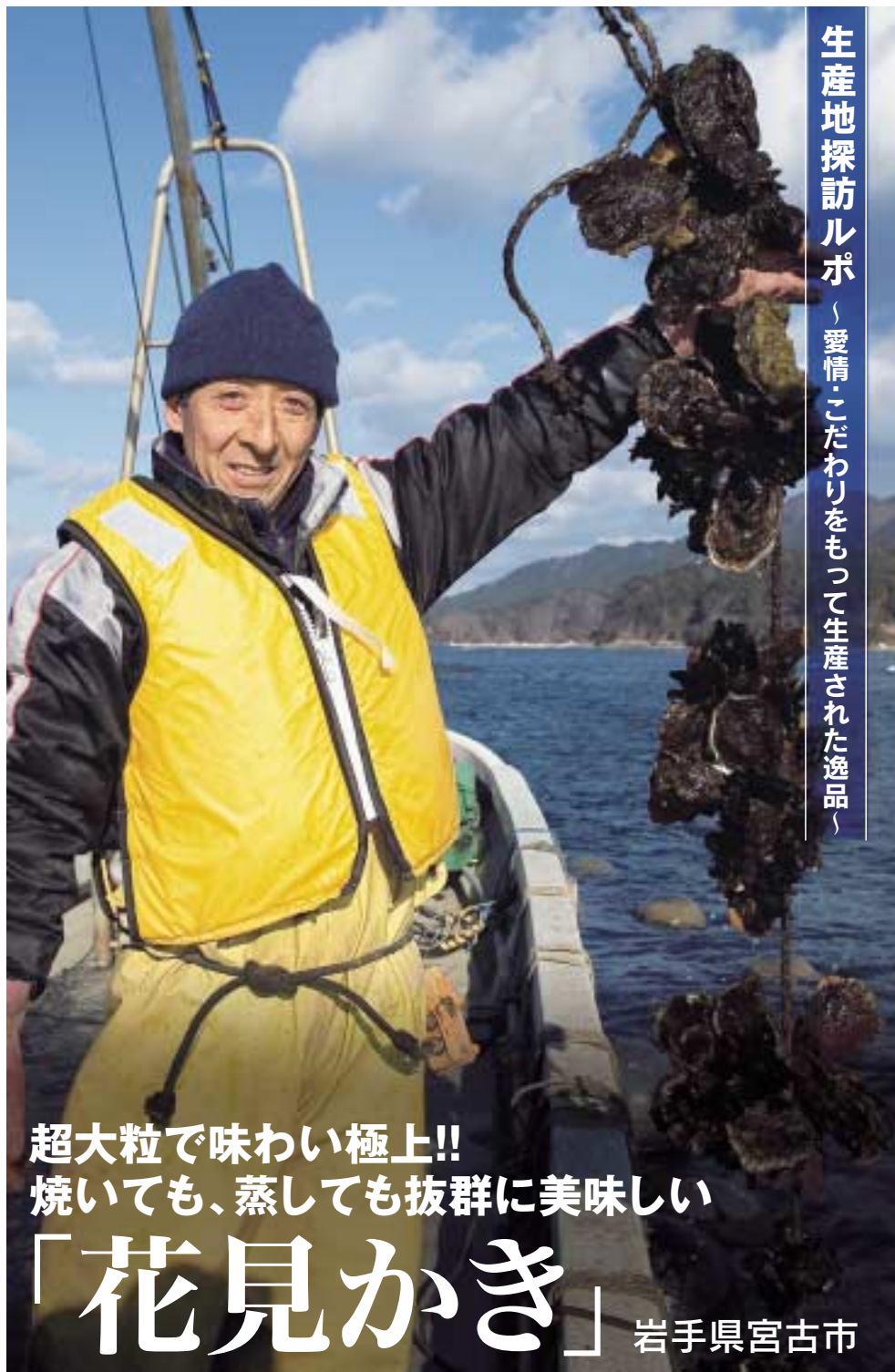
そこで、岩手県では夏に、50〜60の海水の中にカキを入れて、これら生物を駆除しています。これは温湯駆除法と呼ばれます。



貝殻を付けたまま焼く「焼きガキ」はシンプルで美味。

このほか、養殖ネットに選別したカキを入れて育てる方法もありますが、いずれにしても通常の方法に比べ、手間をかけます。まさに岩手の恵まれた環境と、養殖漁家の熱い情熱が、全国トップクラスの美味しさ、大きさを誇る「いわてのカキ」を育てているのです。

生産地探訪ルポ 〈愛情・こだわりをもって生産された逸品〉



超大粒で味わい極上!!
焼いても、蒸しても抜群に美味しい

「花見かき」

岩手県宮古市

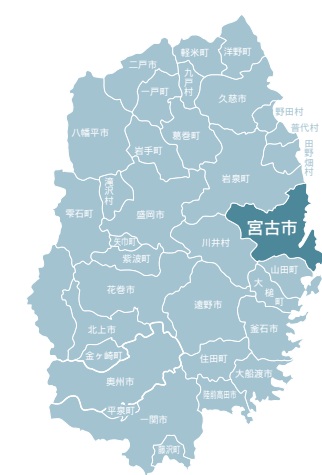
出荷時期は4・5月の2ヶ月限定。「地産地消」で、地域まるごと活性化を目指します



山根さんは波に強いえなわ式で育てている

生産地・宮古だけで食べられる地域限定、幻の逸品

から、湾の奥でも海水の循環が活発。閉伊川という大河も流れ込んでおり、カキの餌である植物性プランクトンも豊富です。「環境は抜群。あとはより条件のいいところで養成して、なるべく均一の大きさ、形状に育てるようにしています。口で説明するのは簡単ですが、これがなかなか難しいんですよ。」
風の吹き具合、波の具合で適期作業が



きつかけは、メンバーの一言から

宮古市赤前地区でカキ養殖を手がける山根伸さん(49歳)が「花見かき」を養殖するようになったきっかけは、平成14年のこと。岩手県宮古地方振興局が地域活性化事業として、「宮古・下閉伊モノづくりネットワーク」水産部会を設立し、その呼びかけに応じ参加したことでした。

岩手県指導漁業士の山根さんは、部長に就任したのをきっかけに、漁家ならではの料理が楽しめる番屋料理紹介小冊子の発行を計画します。その編集会議の席で、「どうせだったら、宮古にしかない特産品を開発し、もっと地域を活性化させよう」との意見が出され、考案されたのが「花見かき」でした。

「一般にカキは秋〜冬の食材と思われているけど、旨味が増すのは春先。身も一段と大きくなり、ここ宮古では、梅や桜が咲く4月〜5月頃のもの、食べて一番美味しいんです。特に「焼きカキ」や『蒸しガキ』にすると、本当に美味しい。」と山根さん。



養殖場は宮古市赤前地区沖。港から5分ほどの距離



種苗を育成した状態。この後、1個づつばらし育成ネットに入れる

そこで、消費者に対し、よりインパクトが強く、付加価値の高い特大サイズで、熱を加えてもポリリウムが失われず、身入りの充実した美味しいカキの開発を実現しました。

時間と手間は、通常のカキの倍以上。だからこそ育つ『花見かき』



殻は13cm以上。身は50g前後が標準

山根さんが開発した「花見かき」は、マカキを2年〜3年かけて、より大きく育てたものです。その最大の特徴は、なんと1個も身の大きさが1個50g前後と一般サイズの3倍以上あります。しかも、熱を加えることで旨味成分がより凝縮され、食べると濃厚でジューシーな美味しさが口の中いっぱいに広がります。その育て方を簡単に説明すると、「種苗搬入から本養成までは一般のマカキとほぼ同じ。1月から2月に大きさを、形状を厳選し、基準を満たしたものを、さらに2〜3ヶ月間養成することで、ブクリ心くら、濃厚で美味しい「花見かき」に育つのです。」

『花見かき』は、カキの超エリート!!

『花見かき』が育つ山根さんの養殖場は宮古湾の湾口から奥へ約7km、津軽石川の河口にも近い赤前地区にあります。「森は海の栄養源」とも言われますが、山根さんの住む重茂半島帯は、藻場・干潟が残っており、水質、環境的にも恵まれています。しかも、宮古湾は湾口が広いこと

「加熱用カキ」と「生食用カキ」の違い



その大きな違いは、水揚げした後から出荷時までの作業工程の違いであり、鮮度の違いではありません。

生食用は活きた殻付カキを殺菌海水の水槽で24〜48時間浄化したものを殻付のまま、又はむき身処理して出荷します。生食ならではの美味しさが特長です。

一方、加熱調理用(加熱用)は、水揚げされたカキを直ちにむき身に加工。獲れたてをほぼそのままの状態にむき身にして出荷しているため、水揚げしたての味が特長です。

パック商品には、「生食用」、「加熱調理用(加熱用)」のいずれかが、表示されていますので、食べ方によって選んで購入してください。



直径50cm大の養成ネットにカキを入れることで、身がさらに大きく育つ

今年ももうすぐ「花見かき」出荷の季節。例年通り、宮古市内の宿泊施設、飲食店で食べることができ、出荷数量限定のため、宿泊施設利用時には「花見かき」があるかどうか電話等で確認の上、予約をしておくことをおすすめします。

1 海の駅 シートピアなあと
〒027-0004 宮古市臨港(りんこう)通1-20
TEL:0193-71-3100 FAX:0193-71-3011
http://www2.ocn.ne.jp/~seatopia/ E-mail unineko@seatopia.jp

読者の皆様へのお知らせ

これまで「いわて純情通信」をご愛読され、さらに、日頃いわて純情ファンクラブ会員として、県産農林水産物を活用・PRいただいておりますことを心から感謝いたします。

来年度からは、いわての食材の紹介やイベント情報などにつきましては、メールマガジンで配信することを予定しております。メールマガジンの配信(無料)を希望される場合は、右欄の「いわて農林水産メルマガ」会員への登録をお願いします。

なお、その他、今後のいわて県産食材や、産地の情報提供の希望の有無について、ご面倒をお掛けしますが、本誌添付のはがき又は官製のはがき等に記載の上、岩手県農林水産部流通課あてに送付願います。



創刊号の表紙(平成11年11月発行)

今後とも、岩手県産食材への皆様の温かな応援をよろしくお願いいたします。

なお、創刊号からこれまでの「いわて純情通信」は、岩手県農林水産部流通課のホームページ(<http://www.pref.iwate.jp/~hp0505/>)から閲覧することができます。

「いわて農林水産メルマガ」を購読しませんか。

「いわて農林水産メルマガ」は、岩手県の農林水産業に関する情報をお届けする無料のメールマガジンです。岩手の旬の食べものや産直情報、郷土料理の作り方、県内市町村の地域の話やイベント、グリーン・ツーリズム情報まで幅広くお届けしています。ご登録いただける方は下記のホームページからメールアドレスを入力して登録ボタンをクリックしてください。



いいもの、わたしの、でのひらで。

「いわて農林水産業」のシンボルマークとキャッチフレーズ

登録はこちら
<http://www.mag2.com/m/0000219641.html>
 「いわて農林水産メルマガ」は「まくまく」を利用して無料で発行しています。これまでのバックナンバーはこちら↓からご覧いただけます。
<http://www.pref.iwate.jp/%7Ehp050101/kyougikai/mail/bn.htm>

岩手県特別栽培農産物とは?

ねえねえ、この前スーパーでこんなマークの付いたお米が売っていたんだけど
「特別栽培農産物」ってな~に?

各地域の慣行的な栽培方法に比べて、
「化学合成農薬の使用回数」と「化学肥料の窒素分量」が5割以下で栽培された農産物のことだよ。

環境に配慮した作り方で安心・安全なのね!!

みんなで特別栽培農産物の応援団になりましょう!!



岩手県特別栽培農産物に関するお問い合わせは
 〒020-8570 岩手県農林水産部流通課内 TEL.019-629-5732 <http://www.pref.iwate.jp/~hp0505/anzen.anshin/tokusai/tokusai.htm>

読者の声でつなぐ交流のコラム いわて純情通信広場

第29号プレゼント
 いわて純情米需要拡大推進協議会 提供
「ひとめぼれ」(5kg)当選者
 北海道江別市 横田 秀子さん

私は、岩手県出身の叔父に若い頃大変可愛がられました。また、昨年末まで、岩手県出身の北大生の寮(佐藤新渡戸記念寮)にて寮母としてお世話していました。この度のプレゼントはそのご褒美と思ひ、嬉しくいただきました。ありがとうございました。

第29号プレゼントの岩手県産「ひとめぼれ」は、(財)日本穀物検定協会が毎年実施している米の食味ランキングで、今回発送しました平成18年産米も含め、12回目の最高位「特A」(基準米と比較して特に良好なもの:新潟県魚沼産コシヒカリと同ランク)を獲得しました。

これからも岩手県では、「ひとめぼれ」をはじめ、美味しく安心して食べていただける、いわて純情米を提供して参りますので、よろしくお願い申し上げます。[編集部]

広大な海と大地に育まれた特産品。いわての味プレゼント

【応募方法】
 本誌付属のハガキにお名前・住所等あわせて「いわて純情通信」に関するアンケートにお答えいただいた上ご投函下さい。
【応募締切】
 平成19年4月12日(木)
 [当日消印有効]
 詳しくは付属のハガキをご覧ください。

岩手わかめ(湯通し塩蔵わかめ) 1.2kg(300g×4パック) 5名様

岩手県は、わかめ生産量日本一であり、「三陸岩手わかめ」は、肉厚で弾力に優れ、そのなめらかな口当たりは、わかめのトップブランドとして高い評価を得ております。

親潮と黒潮がぶつかり合う肥沃な三陸岩手沿岸域で生産者が真摯に育てたわかめです。わかめの収穫期は2~4月で、2007年産の採れたて新わかめ(湯通し塩蔵品)をお食べ下さい。



提供/岩手県漁業協同組合連合会 〒020-0023 岩手県盛岡市内丸16-1 岩手県水産会館3階 TEL.019-623-8141 FAX.019-654-7011
 県漁連のホームページでノロウイルスの検査結果をお知らせしています。(<http://www.jf-net.ne.jp/itgyoren/>)

お詫びと訂正 本誌29号に誤りがありました。特集シリーズ紙面左下、JA江刺市の特別栽培米のコラム中、最終行の「江刺金米札」は「江刺金米」の誤りでした。裏表紙「祭り寿司」の「母ちゃんレストラン つたの輪」の電話番号は0198-42-3152の誤りでした。重ねてお詫び申し上げます。

あなたの街にもあります。

いわて地産地消レストラン



今回おすすめの一品は…
 高炉鍋のかきのオイル焼き 550円
 写真は2人前です。



高炉鍋定食 1,050円



かきづくし御膳 1,800円

釜石市根浜海岸「宝来館」かあ~ちゃんずはうす 舌鼓市場 宝来館
 目の前の大槌湾の朝獲りされた魚貝類。味噌、漬物なども地元産を活用!
 大槌湾の南部、釜石市根浜海岸にある「宝来館」。県内の他の施設に先駆け、女将さんの岩崎昭子さんが、平成9年から「グリーンツーリズム」を行っており、宿泊をしながら、大槌湾での網上げ、ホタテ貝剥き、ホヤ剥きなど、三陸ならではの漁家体験、農家体験ができる宿として全国にも知られています。
 日帰り入浴、味処「松の根亭」での食事も楽しめます。食材はほぼすべてが地元産。魚介類は、漁家体験の受入先の漁師の人たちが、その当日の朝根浜港に水揚げしたもの。野菜、味噌、漬物などは、大槌湾に注ぐ鶴住居川流域や笛吹峠を経て遠野へと至る山峡部の農家が手がけたものと、真正正銘、釜石地区ならではの地産地消料理を楽しむことができます。
 それゆえに、「松の根亭」のメニューは、日替わり、季節代わり。今は、「高炉鍋かきのオイル焼き」をメインとした定食、かきづくし御膳がおすすめです。これから旬を迎える、スエ、カンパチ、カナガシラなど、それぞれの季節の素材を使った定食を楽しむことができます。
 「高炉鍋かきのオイル焼き」は、かきの表面に片栗粉をまぶし、オリーブオイル

漁家と農家のお母さんの知恵が融合。“釜石の旬”満載の料理が人気です

「海、山、里と、いろいろな地域のお母さんたちの会と交流が広がり、食材の提供だけでなく、知識、情報の交流も増えました。宿の名称に「かあ~ちゃんずはうす 舌鼓市場」を加えたのもそのためです。お母さんたちの知恵や技術も地域の大切な財産。この宿がその拠点として、また、情報発信の場となつてもらえれば嬉しいんです」と女将さん。
 その言葉通り「宝来館」では、定期的に、海のお母さん、山のお母さんを交えて「郷土料理を食べる会」を開催。地域の食文化の素晴らしさをより多くの人々に紹介し、交流の輪を広げる場として、毎回多くの人々が参加しているとのこと。時には、地域の伝統芸能の披露も組み合わせるなど、食と体験を通じて地元釜石の魅力を広くアピールしています。
 表面をカリッと！と焼き上げ、特性の和風タレでいただく女将さん考案のオリジナル。表面を片栗粉でコーティングすることで、より凝縮されたかきの美味しさが口いっぱいに広がるのです。
 地域の伝統、文化を大切にし、より多くの方々に釜石の魅力を発信しています
 こだわりの食材だけではありません。「かきのオイル焼き」いかぼっぼ焼きなどに使われる高炉鍋の原材料も釜石産。近代製鉄の祖となった高野高炉跡付近を源流とする鶴住居川で取れた「餅鉄」と呼ばれる鉄鉱石を使ったオリジナル南部鉄器です。奥州市の鉄器メーカー製で、南部鉄器伝統のさび止め方法「金気止め」を進化させた特許技術により製造。遠赤外線効果も抜群で、素材の持ち味を引き出す特性にも優れているとのこと。
 「かあ~ちゃんずはうす 舌鼓市場」宝来館
 〒020-0023 釜石市鶴住居町20-93-18
 TEL / 0193-28-2526
 営業時間 / 11:00 ~ 14:00, 17:00 ~ 21:30
 今シーズンは4月まで昼は予約営業
 定休日 / 火曜日
 ホームページ <http://www.houraikan.jp/>



かあ~ちゃんずはうす 舌鼓市場「宝来館」
 岩手県釜石市鶴住居町20-93-18
 TEL / 0193-28-2526
 営業時間 / 11:00 ~ 14:00, 17:00 ~ 21:30
 今シーズンは4月まで昼は予約営業
 定休日 / 火曜日
 ホームページ <http://www.houraikan.jp/>

メニューの一例

高炉鍋のいかぼっぼ焼き	550円
手づくり豆腐	530円
カンパチかま	400円
スエ(焼魚・煮魚)	500円
ほっけ	500円

平成18年11月から大槌湾の自然を守る活動にも取り組んでいます。

目の前の大槌湾はさながら天然の生簀。カキ、ホヤ、ホタテ、ワカメ、コンブなどが養殖され、いつでも新鮮な状態で入手することができます。この恵まれた環境を守るため、岩手県の釜石地方振興局では、健全な水環境の確保を図るために制定した「森川海条例」に基づき、昨年11月に、同振興局、鶴住居川流域、栗橋の住民グループ、企業など計41団体が構成される「鶴住居川流域環境保全の会」を設立。岩崎さんは、同会の主力メンバーの一人として、地域の環境問題にも積極的に取り組んでいます。



かあ~ちゃんずはうす 舌鼓市場 宝来館 女将 岩崎昭子さん

海のミルク「カキ」編

かきのピリ辛炒め

材料(5人前)

・カキ...500g(むき身)・ニンニクの芽...100g(3cm
ぐらいに切る)・ぶなしめじ...100g・ニンニク...2片
(きざんでおく)・コチュジャン...小さじ1・ゴマ油...大さじ2
【調味料A】・味噌...大さじ1・ザラメ...大さじ1・酒...
大さじ1

作り方

- ①殻開け器具(無い場合には小型テーブルナイフ)を差込み、左斜め下にある貝柱を切り、殻を開ける。カキの身は、塩水で洗ったら水気を取る。むき身加工済みのカキでもOK。
- ②中華なべにゴマ油を入れて熱し、ニンニク、コチュジャンを強火で炒める。
- ③ぶなしめじ、ニンニクの芽を入れ、炒める。



- ④お玉の中で調味料Aを溶き、具材に絡める。
- ⑤味を整え、火が通ったら出来上がり。



漁家のお母さん直伝— 簡単で、ご飯のおかずにも酒肴にもオススメ。

かきの「ピリ辛炒め」と
「柚子の香り焼き」

広田湾でカキ養殖を手がけて先代から50余年。
出荷の季節となる10月1日から翌春は、早朝5時から夕方
まで出荷作業に追われる専門漁家のお母さんが作るアイ
デア料理です。



佐々木邦子さん

陸前高田市米崎 広田湾漁業協同組合女性部米崎支部副支部長



かきの柚子の香り焼き

材料(4人前)

・殻付きかき...12個(むき身でもOK)
【調味料A】・西京みそ...大さじ3・酒...大さじ1.5
・砂糖...小さじ1・卵黄...1個分
・柚子のすりおろし...適量

作り方

- ①カキは殻からはなし、塩水で洗い、ペーパータオルなどで水気を切る
- ②ボウルなどで調味料Aを混ぜ合わせる
- ③カキ殻(またはアルミカップ)にカキを入れ、②の味噌を塗り200℃のオーブンで約20分焼く。表面に焦げ目がついたら出来上がり。

マガキのごお問い合わせ先は

広田湾漁業協同組合(JFひろた湾)
岩手県陸前高田市広田町字泊102-4
TEL:0192-56-3111 FAX:0192-56-3114
<http://www.jfhirota.or.jp/>

まだまだあります。産地ならではのカキの料理

「かきの天ぷら」は佐々木さんイチ押し料理。「コツは表面の水分を取ってから衣を付け、揚げること。あとは海老天やいか天を揚げるのと同じ要領よ」と佐々木さん。

また、カキ産地ならではの伝統食が「カキのお吸い物」。年取りの夜やお祝い事など、冬の慶弔料理に欠かせない一品です。上品な醤油味で、貝は豆腐とカキ。刻みネギを薬味に添えていただきます。

最後に、漁家直伝のカキの殻むきの「コツ」を伝授。用意するのは軍手と小さめのテーブルナイフ。貝の開口の方を手前、貝殻の平らな方を上にして持ち、貝の口の中央部に向かってやや右側の部分にテーブルナイフを入れ、斜め左下へ差し込みます。カキの貝柱は左側にあるので、これを切れば強固なカキの殻も簡単に開くことができます。ペンチで貝の口を少し割ると、ナイフを差し込みやすくなります。

「本日はね。4月から5月にかけてのカキが、身が大きくて、より美味しくなるのよ」と、佐々木さん。毎日食べてもあきないというカキ好きの佐々木さん二家ですが、忙しい家族にも評判の、簡単に誰にでもできるレシピを教えてくださいました。

まずは、「かきのピリ辛炒め」。アツアツの出来立てはもちろん、ちよつと時間がたつても貝柱に味が浸みてさらに美味しくいただける、佐々木さん家族の人気定番メニューのひとつです。

もう一つの逸品は、かきの柚子の香り焼き」。写真では、カキの殻に盛り付けていますが、アルミカップを利用してOK。お弁当の一品としても喜ばれそうです。