

旬探訪

shun

vol.04

牡蠣



ボジョレヌーボーとのマリージュを楽しんで

旬のおつまみ



体を元気に整えてくれるミネラルや栄養素を多く含み
「海のミルク」と呼ばれるほど滋味たっぷり。

真牡蠣は、秋から春にかけて食べごろを迎えます。
11月解禁のフレッシュなワインとの相性は抜群ですね。

recipe 01



牡蠣フライ

材料 2人分

牡蠣	8個	〈タルタルソース〉	
塩・こしょう	各少々	玉ねぎ(みじん切り)	1/8個
小麦粉	適量	ピクルス(小)(みじん切り)	2本
卵	1個	ゆで卵(みじん切り)	1個
パン粉	適量	マヨネーズ	大さじ2
揚げ油	適量	こしょう	少々

- 01 牡蠣は塩(分量外)をかけ、振り洗いします。
- 02 熱湯に塩小さじ1(分量外)を入れ、01の牡蠣を湯通しし、水気をよく切ります。
- 03 02に塩・こしょうを振り、小麦粉・溶き卵・パン粉を順に付け、170℃に熱した揚げ油で揚げます。
- 04 タルタルソースの材料をすべて混ぜ合わせます。
- 05 カキフライを器に盛り、タルタルソースを添えます。



湯通しして揚げると牡蠣が縮みません。湯通しは、ざるに牡蠣を入れて上からまんべんなくお湯をかけます。

recipe 02



牡蠣ときのこのアヒージョ

材料 2人分

牡蠣	6個	A オリーブ油	200ml
マッシュルーム	4個	にんにく(みじん切り)	1かけ
しめじ	50g	鷹の爪(輪切り)	1/2本
舞茸	50g	塩	小さじ1
バケット	適量	こしょう	少々

- 01 牡蠣は塩(分量外)をかけ、振り洗いします。
- 02 マッシュルームは大きいものなら半分に切り、しめじと舞茸は小房に分けます。
- 03 鍋にAを入れて弱火でゆっくり煮立たせ、02を加えて4分加熱します。
- 04 水気を切った牡蠣を03に加えて3分加熱します。
- 05 バケットにつけながらいただきます。



牡蠣は加熱しすぎると縮むので、きのこ類に十分火が通ったあとに牡蠣を鍋の中に入れます。

お役立ちコラム

「生食用」と
「加熱用」の
使い分けは？

「生食用」と「加熱用」は鮮度の違いではなく、育った海域の違いなので調理法によって選びます。「生食用」の牡蠣は指定された海域で育ち、浄化処理されています。「加熱用」は牡蠣本来の旨味を味わえると言われています。



料理監修：自由ヶ丘クッキングスタジオ