



## 安心！激うま！カキ完全調理術

2016年02月10日放送



### 今回の番組について

「海のミルク」と呼ばれるほど、うまみと栄養がたっぷりの「カキ」。カキ鍋やカキフライなど、旬まっさかりの今こそ、カキを思いっきり楽しみたいですね。

でも一方で多くの方が心配するのが、食中毒の問題。確かにカキなどの2枚貝は、ノロウィルスなどの感染源となることが分かっています。

そこで今回のガッテンは、安心で、かつうまみも栄養も最大限に引き出すことにこだわりました。しっかり加熱しているのに、ふっくらプリプリで、おいしさも2倍近くに増えてしまう方法があったのです。

秘密は「カキの選び方」と「加熱術」。

さらには、日本に古くから伝わる、カキを調味料として使う裏ワザや、絶品のから揚げなど、詳しくは、お役立ち情報のページをご覧ください。



### 今回のお役立ち情報

#### カキを安全に食べる加熱方法

厚生労働省でも推奨している安全な加熱基準は「カキの中心部を85～90℃で90秒以上加熱」です。これを達成しながらおいしいカキを食べるためにまず必要なこと、それはカキ選びです。

スーパーに並んでいる「加熱用」と「生食用」のカキ。その違いは鮮度ではなく、育つ海域です。「加熱用」のほとんどは、沿岸部など人の生活に近い海で育ちます。ここはとてもエサが多く、カキがぷっくりとおいしく育つのですが、一方で菌やウイルスを取り込むリスクがあるため「加熱用」として売られます。

「生食用」は主に沖合で育てられます。有害なものを取り込む可能性は低いのですが、一方でエサは少なく水分の多いカキになってしまいがちです。

生のつるんとした食感を楽しみたいときは「生食用」ですが、鍋などでカキの存分なうまみを楽しみたいときは、「加熱用」を十分に加熱するやり方がオススメです。

### 加熱してもおいしいカキの選び方

1. 色は黄色っぽいもの。一見白く透き通っているものがキレイに見えるが、うまみと栄養をため込んだ旬のカキは色が濁って黄みがかってくる。



2. 貝柱の下がふっくらしたもの。エサを食べてエネルギー源であるグリコーゲンをため込んでいるしるし。コクがあり、加熱しても縮みづらい。

### 安心カキ鍋レシピ（2～3人分）

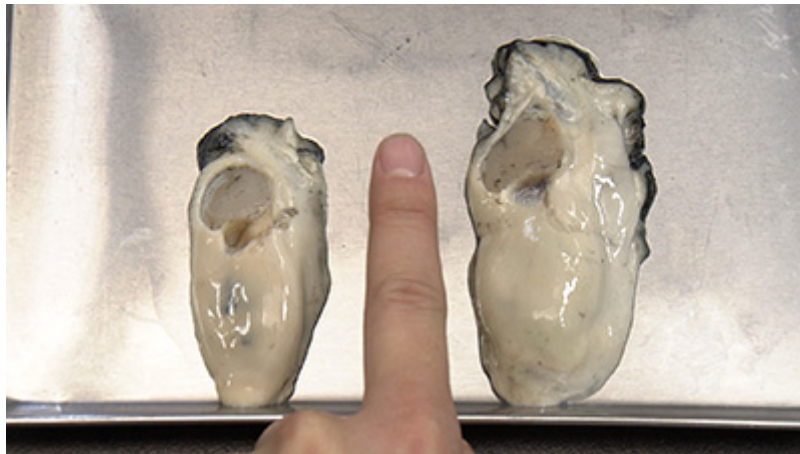
安心！安全で超おいしいカキ鍋！

#### 【材料】

- ・加熱用カキ 200g
- ・水 1.2ℓ
- ・野菜などの具材

#### 【作り方】

1. 野菜などカキ以外の具材を先に煮る
2. カキは沸騰した湯の中に最後に入れる  
※温度が下がるため途中で具材は足さないでください
3. 8分間加熱する



※人差し指からはみ出る大きなカキ（25g以上）は9分間加熱

### 蒸しガキ（2～3人分）

蒸気でふっくらプリプリに仕上がる！

#### 【材料】

- ・加熱用カキ 200g
- ・水 150ml
- ・酒 150ml

#### 【作り方】

1. 皿に加熱用カキを並べる
2. 蒸し器に水と酒をあわせたものを入れる  
※蒸し器がない場合はフライパンでも可
3. 9分間蒸して加熱する（強火5分、中火4分）

### カキペースト

入れるだけでうまみアップの万能調味料

#### 【材料】

- ・加熱用カキ 300g
- ・酒 大さじ3

※約200gのペーストができます。

## 【作り方】

1. フタ付きの鍋にカキと酒を入れる
2. 7分間加熱（強火2分、中火5分）  
※焦げ付かないように適宜混ぜます
3. 最後に強火で余分な水分を飛ばす
4. フードプロセッサーで細かなペースト状にする  
※保存方法：密閉用袋に入れて、約1ヶ月保存可能  
※解凍方法：使う分だけ自然解凍

## カキのすりながし（1人分）

### 【材料】

- ・カキペースト 25g
- ・かつおだし 80g
- ・白みそ 25g
- ・生わかめ 少々
- ・ゆず 少々

### 【作り方】

1. かつおでとっただし汁の中に、白みそ、カキペーストの順で溶かす
2. わかめは別の鍋で湯がいておく
3. ゆずはお好みで少々散らす

## カキペーストご飯（1人分）

### 【材料】

- ・カキペースト 20g
- ・しょうゆ 小さじ1

### 【作り方】

1. カキペーストとしょうゆをよく混ぜ合わせる

## カキペーストのクラムチャウダー（1人分）

### 【材料】

- ・カキペースト 25g
- ・牛乳 150ml

- ・塩、粗びきコショウ 少々

### 【作り方】

1. 鍋にペーストと牛乳を入れ火にかける
2. 牛乳が温まったらよく混ぜる
3. 塩、こしょうで味を整える

## カキペーストのカナッペ（1人分）

### 【材料】

- ・カキペースト 10g
- ・生クリーム 30ml
- ・塩、粗びきコショウ 少々

### 【作り方】

1. 生クリームをよく角だてる
2. ペーストを加えよく混ぜ合わせる
3. 塩で味を整える

## カキのから揚げ（1人分）

2度揚げでパリッとおいしいから揚げ

### 【材料】

- ・加熱用カキ 200g
- ※20gくらいのおおきめのものがオススメ
- ・かたくり粉 適量
  - ・水 500ml
  - ・塩 小さじ1
  - ・コショウ 少々
  - ・油 1.5l

### 【作り方】

1. 鍋に水と塩を入れ、沸騰させる
2. 沸騰した湯で8分間加熱する  
※ゆで汁はそのままだしとして料理に使えます
3. カキを取り出し、よく水分をふきとり、コショウで味をつける

4. かたくり粉をヒダの中までまんべんなくつける
5. 200℃の油で1分揚げたら、取り出して3分間放置する  
※油はねにご注意下さい
6. 200℃の油で再度1分揚げる



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.  
許可なく転載することを禁じます。