



2022年12月

## 牡蠣のガリ бата炒め【CAND Report No.81】

寒気の候、貴社におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。今回は、冬場に旬を迎える牡蠣を使った、ガリ бата炒めをご紹介します。

年の瀬が迫り、本年も残りわずかとなりました。2022年に配信するレシピのご紹介は今回が最後になります。本年も格別なご配慮を賜り、心より感謝申し上げます。2023年も沢山のレシピをご紹介しますと思います。皆様、どうぞよいお年をお迎えください。

### 【牡蠣のガリ бата炒め】調理時間 30分（2人分）

（材料）

- ◆ 牡蠣(加熱用)…300g
- ◆ ブロッコリー…1/2 株
- ◆ アスパラ…50g
- ◆ 片栗粉…大さじ 2
- ◆ バター…10g
- ◆ サラダ油…適量

A：塩…小さじ 1

A：片栗粉…大さじ 1

B：醤油…大さじ 2

B：みりん…大さじ 2

B：酒…大さじ 2

B：砂糖…小さじ 1

B：にんにくチューブ…3～4cm

（作り方）

- ① ボウルに牡蠣と A を合わせ優しく洗い、流水で汚れを落としたら、キッチンペーパーで水気を取っておきます。
- ② B の調味料をボウルに混ぜ合わせておきます。
- ③ ブロッコリーとアスパラは食べやすい大きさにカットし、レンジ(600w)で3分間加熱します。
- ④ ①に片栗粉(◆)をまぶし、サラダ油をひいて加熱したフライパンで焼いていきます。
- ⑤ 牡蠣の両面に焼き目がついたら、余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、③を加えます。
- ⑥ ②を加え、よく絡めながら少し煮詰めます。最後にバターを加えたら完成☆



牡蠣は 11～3 月の主に冬が旬です。冬に出回るものは養殖が中心ですが、夏には天然ものの岩牡蠣も出回ります。

牡蠣は「海のミルク」と呼ばれていますが、その理由は、各種の栄養素がたっぷり含まれた滋養のある食材だからです。そのひとつが、うまみのもとになっているグリコーゲンとタウリンです。グリコーゲンは糖質の一種で、効率よくエネルギーとなるため、疲労回復効果があります。グリコーゲンは特に旬の牡蠣に多く、肝機能を高めてくれます。タウリンはアミノ酸の一種で、コレステロールを下げる働きが期待でき、動脈硬化の予防に役立ちます。<sup>1)</sup>

そして、最も注目したいのが亜鉛です。亜鉛は食材の中でダントツの含有量を誇ります。亜鉛は細胞分裂に欠かせず、味覚を正常に保つ働きがあります。<sup>1)</sup>

今回は、牡蠣の洗浄に塩と片栗粉を使用しましたが、大根おろしを使用することもできます。ひだに残った砂や殻などの汚れが落ちやすくなるので、ぜひ試してみてください。

弊社では、新規の食事調査票である「CAND(Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ:<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

#### 【参考文献】

1) 廣田孝子監修,「栄養がわかる 体によく効く 食材辞典」,株式会社学研プラス,2019年,p126