

いつも株式会社うおいちを ご愛顧いただきどうもありがとうございます。

---

◆◆「旬の魚」 No. 23 真牡蠣(マガキ)

---

第23回目は、10月から広島で解禁になりました「マガキ」のお話です。

●マガキの写真



■「かきおとす」ことから「カキ」

---

カキは、軟体動物門、二枚貝綱、ウグイスガイ目、イタボガキ科に属し、種類は多く、世界中で約100種類、日本沿岸に生息しているカキは、「マガキ」の他に主に瀬戸内海で漁獲される「イタボガキ」、主に日本海側に多い「イワガキ」、有明海に生息する「スミノエガキ」等、約10種類あります。一般に食用として流通されているのは、マガキとイワガキの2種類で、その中でも広島をはじめ、日本各地で養殖されているカキのほとんどがマガキです。

カキの名は、岩などの硬質な物に着生しているのを「かきおとす」ことからついたとも、「貝殻が欠けやすい」や「搔き出して食べる」ことからついたとも言われています。またカキは漢字で「牡蠣」と書き、「牡」の字があります。昔は総てオスと思われていたかららしいですが、マガキは交代性雌雄同体で、生殖は別固体が交代で雌雄の役割をします。

■さまざまな形のカキ

---

固着した物に従って成長するため、殻の形は一定でなく、また波の当たり具合などの環境によって卵形や細長いもの等さまざまな形になります。貝殻は左

右非対称で、左殻は膨らんだような形をしていて岩などに固着し、右殻は平たく、蓋のようになっています。殻の表面には、ベルト状に紫色の部分があり、そのふちは剃刀の刃のように鋭くなっています。カキの貝殻は貝柱と靱帯でくっついていますが、カキの貝柱はアサリやハマグリとは違い 1 つしかありません。また殻を開けてみると、筋肉が退化していてほとんどが内臓、貝柱と外套膜しか見えませんが、エラをはじめ、心臓、口、胃、腸、肛門等もちゃんとついています。

大きさは平均で殻長 10~20cm、殻高は約 5cm ですが、サロマ湖の「ナガガキ」と呼ばれる 30cm を超えるものもあれば、有明海で「シカメ」と呼ばれる小型のものまで、棲む場所によって大きさに違いがあります。

#### ● むきカキ



#### ■ 雄にも雌にもなるマガキ

---

交代性雌雄同体のマガキは、普通、栄養状態が悪いと雄、栄養状態がよいと雌になります（環境によって産卵期毎に性転換をするマガキもいるそうですよ）。マガキの産卵は卵生型で、あるカキが海水中に放卵または放精を行うと、他のカキが産卵（放精）を誘発され、周辺の集団全体が一斉に放卵、放精し、海水中で受精されます。

受精した卵は、約 1 日で貝殻が作られ、その後約 2 週間後には 0.3mm 位になり、固着する場所を探し出します。お気に入りの場所が見つかったら、左殻を下にしてセメント質の固着材を出し固着し、そのまま一生その場所を離れません。その間うまみ成分のグリコーゲンを蓄え、そのグリコーゲンをエネルギー源として消費しながら夏の産卵期に向けて卵や精子を熟成させます。

#### ■ マガキのいるところ

---

マガキは、北海道から九州、日本全域の沿岸部潮間帯の岩礁、防波堤に生息し、朝鮮半島、中国大陸沿岸部にも分布します。最近では、世界各国を往来する船舶に付着したり、養殖用種苗として移入されるなどして、生息域は世界各地に拡大しています。

また養殖マガキの主な産地は、広島県、宮城県、岡山県、兵庫県、岩手県で、

韓国からも輸入されています。

分布図↓



### ■「花見を過ぎたらカキは食べるな」

---

日本にある言い伝えです。イギリスでは「Rのつかない月(May5月、June6月、July7月、August8月)はカキを食べるな」といわれています。この時期のカキは産卵期にあたり、また気温が高いためカキが痛みやすくなるからです。マガキの旬は10月から3月で、特に美味しい時期は、カキがグリコーゲンでたっぷりとなる12月から2月です。

### ■海のミルク、マガキ

---

カキは、タンパク質、脂質や糖質をバランスよく含み、カルシウム、リン、鉄、銅などのミネラル、ビタミンA、B、Cなどの現代人が必要としている栄養素をたっぷり含んでいます。この栄養は、牛乳に匹敵する食品と考えられていたことから、「海のミルク」といわれています。

上記にもある「グリコーゲン」は、炭水化物の一種で、疲労回復に効果があり、肝臓の働きも助けてくれます。また、ミネラルの中では特に亜鉛と銅が多く含まれています。亜鉛は新しい細胞が生まれる際に欠かせないもので、不足すると成長が妨げられることがあり、味覚や嗅覚にも影響があります。他にも胎児の発育に必要な葉素も多く含まれていますので、成長期の子供や妊産婦、ダイエットをしている女性は食べるようにしましょう。

### ■おいしいカキを選ぼう

---

殻つきは、清浄な海でとれたもの、出荷場所と水揚げ日時がはっきりしたものを選びましょう。必ず賞味期限を確かめ、同じような大きさなら重みがあるものを選ぶこと。身は肉が肥えていてツヤがあり、柱が殻から離れにくいもの、ふくろと呼ばれる内蔵に張りがあり、つつくと黒いヒダが縮むようなものは新

鮮です。

むき身の場合は、一粒、一粒がむっちりと膨らんで重みがあり、灰色がかつた乳白色で、つやのあるものを選んでください。

表示に「生食用」と「加熱用」とありますが、これは大腸菌などの少ない海域で取れたもので、海からあげてから一定時間紫外線殺菌した海水で細菌などを浄化したものが生食用。生食はダメでも加熱すれば食用となる海域や上記の生食可能な海域の海からあげてすぐに出荷したものが加熱用になります。決して加熱用のものは鮮度が悪いというわけではありませんのでご注意ください。

## ■おいしく食べましょう(^o^)/

---

殻付きのカキにレモン汁をかけて生でツルンと食べる醍醐味もいいですが、殻ごと焼いて焼きガキやカキフライ、酢の物、和え物、鍋物といろいろな料理で食べても美味しいです。

### ★カキの佃煮

ご飯のお供に、酒のつまみに。

出来立ても美味しいですが、1日（常温）置くとさらに美味しくなります。

常温で1週間程度もちます。

### ●料理の写真はこちらです↓



### 【材料】

カキ(加熱用)	300g
しょうゆ	70cc
水	80cc
みりん	小さじ1
砂糖	大さじ1

### 【作り方】

1. カキは身をつぶさないように、塩水できれいに振り洗いする。
2. 熱湯にカキを入れ、1分ほど湯通しし、ザルにあげ、冷水でしめる。

3. 鍋に水、しょうゆ、砂糖、みりんを入れて強火にかけ、沸騰させる。
4. 沸騰したら弱火にしてカキを入れ、煮立ったら落し蓋をして 30 分煮る。
5. 煮汁が 1/3 に減ったら落し蓋をはずし、とろ火で 30 分カキを転がしながら煮詰める。
6. 煮汁にとろみが出て、カキ全体に照りがついたら火を止め、そのまま常温まで冷ます。

※「いかなごのくぎ煮のたれ」を使うともっと簡単に作れますよ（写真がそうです）。

\*\*\*\*\*

## ■■株式会社うおいち メールニュース

お問い合わせ先

株式会社うおいち 営業広報課

電話：06-6469-2051

MAIL：kouhou@uoichi.co.jp

メールでのお問い合わせは、返答に時間がかかる場合があります。

あらかじめご了承ください。

●株式会社うおいちのホームページはこちらから

URL <http://www.uoichi.co.jp>

●取引先会員ページはこちらから

URL <http://www.uoichi.co.jp/member/index.html>

●取引先会員ページのログインIDとパスワードを忘れた時は

URL <http://www.uoichi.co.jp/member/index.html>

●お問合せのメールアドレスは

[kouhou@uoichi.co.jp](mailto:kouhou@uoichi.co.jp)

\*\*\*\*\*