

マリン薬局 シリーズ「牡蠣」^{16回}



皆さんこんにちは。発送が少し遅くなりました。この原稿が皆様の手元に届く頃は、大掃除に新年の準備と慌ただしい毎日を過ごしている頃ではないでしょうか？ レジに立っておりますと、皆さん例年より早く掃除に取りかかっているように感じます。我が家でも新たに購入した流行のスチームクリーナーで楽しそうに大掃除をしているようです。

マリン通信をスタートし、現在その発行回数は30回を超えるました。毎月発送する回の合間に、この「シリーズ牡蠣」を組み込ませていただき、こちらは今回で16回目を迎えました。代表的な冬の味覚である「牡蠣」も美味しいただける季節となり、これから存分に楽しんでいただけると思います。それでは今年最後となります「シリーズ牡蠣」をお送り致します。また、来年もよろしくお願い致します。



カキの栄養素その9「ミネラル」 バナジウム(V)

発見者はメキシコのデル・リオ。1801

年。当時は、クロム化合物の一種として撤回され、1803年スウェーデンのセフストレームが再発見。北欧神話の美と豊穣の女神バナジスにちなんで命名されたそうです。体内でインスリンと「よく似た働き」をする（血糖値を下げる）や、「インスリンの効果を高める」ことから糖尿病治療に有効と考えられ、現在多くの研究が行われているミネラルです。また、「ブドウ糖が中性脂肪として体内に蓄えられるのを抑制する」などからダイエット方面での研究も注目されています。その他、動脈硬化や脳卒中、脳梗塞などの方面でも効果的ではないかと研究がすすめられているようです。人間の体内には、50～200mg程度存在。近年ではバナジウムを多く含むミネラルウォーターも数多く発売されているようですね。



【バナジウムを多く含む食品】

- 干しひじき
- 海苔
- あさり
- ウニ
- ホタテ
- 小魚
- そば
- 卵
- 大豆
- パセリ

美味しい牡蠣の見分け方

昔、牡蠣のむき身はほとんど対面販売の計り売りでした。今ではスーパーでの販売となり、ビニール袋詰めやパック詰めが主流となっています。生で食する場合（酢牡蠣など）は、生食用と表示されているものを選び、日付の確認をしましょう。製造日が近い方にこしたことはありません。むき身の場合、だらりと長いものはではなく、身は小さくてもコロコロした感じのものを選ぶことが大切です。鮮度の目安としては、貝柱が透明なものを選びましょう。鮮度が低下するにつれ、半透明から乳白色に変化してゆきます。初雪がちらつく頃にはいよいよ牡蠣本番となります。それでも本来の味が出てくるのは、厳寒の2月頃と言われています。調理用には価格もリーズナブルな加熱用のものでよいのですが、やはり殻からむきたての生牡蠣は格別ではないかと思います。殻付の牡蠣の場合、まず右殻がカップの深いもの、全体に丸っぽいもの、殻の回りに傷がないもの、貝と貝をぶつけてみて、カラカラ音がしないものを選ぶとよいでしょう。殻に傷があると中の海水が出てしまい、乾いた身になってしまいます。深い方の殻が下になるように置いてある店は牡蠣をよく知っているという目安になります。いずれにせよ、日本人は季節を食する民族、旬の食材を満喫し、初冬の気分を堪能していきましょう。

