



食べて健康

牡蠣のオイル漬け

～カキの栄養効果～



カキは、ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンB12などのビタミン類や、亜鉛・鉄などのミネラル、アミノ酸、タウリン、グリコーゲンなどを豊富に含んでいる食材です。免疫力アップや健康増進に効果的です。疲労回復・動脈硬化・肝臓病・心臓病などの生活習慣病の予防効果も期待できます。



★★作りやすい分量★★

～材料～

- ・カキ(加熱用) 500g
- ・オイスターソース大さじ1
- ・にんにく 2かけ
※半分に切って芯を取り包丁でつぶす
- ・ローリエ 2枚
- ・赤唐辛子 2本
※ヘタと種を取り小口切り
- ・オリーブ油 適量

★★作り方★★

- ①カキを塩水で洗う。汚れが出てきたら水を替えさらに洗う。
- ②フライパンにオリーブ油少量(分量外)を入れ、カキを炒めて水分を飛ばす。
- ③オイスターソースを加えて煮詰める。
- ④煮沸消毒をした保存容器に牡蠣・にんにく・ローリエ・唐辛子を加えて全体がしっかり浸かるくらいまでオリーブ油を注ぐ。
- ⑤冷蔵庫で保存します。コクのある美味しさに変化する1週間後がオススメです。