

ビタミンB1、ミネラルで
元気いっぱい!

牡蠣



ビタミンB1の吸収を高める
アリシンが豊富

曲がりねぎ

宮城の牡蠣の濃いうま味は 曲がりねぎの甘さと相性抜群

身がふっくらとした、宮城を代表する水産物、牡蠣。松島湾から気仙沼にかけての三陸沿岸で養殖が盛んに行われています。冬から春にかけては栄養価もぐんとアップ。「海のミルクと言われるように、ビタミンやミネラル、タウリンなど元気の元になる栄養が豊富。そして宮城の牡蠣は特に甘み、うま味が濃い。ぜひ食べていただきたいですね」と「伝え人」の鹿野佐一先生。

フランス、イタリア、ロシアなどヨーロッパでの経験が豊富な鹿野先生ならではの牡蠣料理1品目は、牡蠣を欧風に仕上げたグリルチーズ焼き。「本来はエシャロットを使う料理ですが、替わ

りに宮城の伝統野菜・曲がりねぎを使用しました。ねぎの香りが牡蠣の磯の香りをほどよくやわらげ、ほのかに和の風味が加わります」。

「牡蠣のホイル包み」も牡蠣と曲がりねぎ、そしてわかめの相性の良さが味わえるレシピ。蒸し焼きの曲がりねぎがとろっと甘く、ひらいたホイルから立ち上るバター香りもうれしい一品です。



KKRホテル仙台 総料理長 鹿野佐一さん 「フレンチの食材にこだわらず、宮城の豊富な食材を組み合わせています。牡蠣に曲がりねぎ、トマト、チーズが絶妙に合いますよ!」

牡蠣のグリルチーズ焼き



約15分 | 164kcal | 1.5g

【材料/4人分】・牡蠣8個・曲がりねぎ80g
・トマト1個(150~160g)・ベーコンスライス1枚
・ミックスチーズ100g・にんにく少々・オリーブオイル少々
・塩、こしょう、カイエンペッパー 各少々

【下ごしらえ】牡蠣を軽く水洗いして水分を切り、貝柱をはずす。トマトの皮を湯むきして半分に切り、種を取ってダイス切りにする。

- ①牡蠣を殻に入れ、オーブン用の天板に並べる。アルミホイル等で固定するとよい。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたにんにく・曲がりねぎを炒める。トマトを加えて塩・こしょう・カイエンペッパーを入れて少し煮る。
- ③ベーコンを2cmに切り、フライパンでカリッとするまで炒める。
- ④①に②を入れ③を乗せ、ミックスチーズ、オリーブオイル少量をかけて200度のオーブンで7~8分焼く。

牡蠣のホイル包み もう1品!

【材料/4人分】
・牡蠣8個・わかめ10g
・曲がりねぎ50g
・しいたけ4個・菜の花4本
・はたけしめじ8本

【醤油バター】

・醤油15cc・バター(無塩)50g
・にんにく、レモン汁、レモンの皮 各少々



【下ごしらえ】醤油バターを作る。バターにすりおろしたにんにくとレモンの皮、レモン汁を入れ、醤油を加えてかき混ぜ、湯せん(ぬるま湯程度)にかけてポマード状にし、冷凍庫で冷やし10gにカットする。

- ①アルミホイルを敷き、わかめ、はたけしめじ、牡蠣、小口切りにした曲がりねぎ、菜の花の順番に置き、醤油バター、しいたけをかさの方を下にして乗せ、アルミホイルで包む。
- ②220度のオーブンで約6分焼く。