

# もっと知りたい食べ物のこと

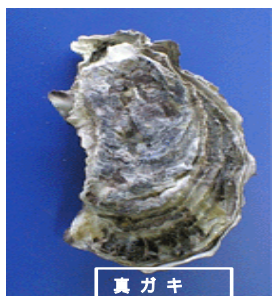
今月から英名月の語尾に「-R」が付く時期に入りますので牡蠣を題材にしました。

牡蠣の種類は？ 世界中で 100 種類！ 日本で養殖される代表的な 2 種類は、

<b>真がき</b> <i>Crassostrea gigas</i>	<b>岩がき</b> <i>Crassostrea nipponia</i>
食べごろ 10-3 月ころ	3-7 月ころ

種類と季節を組み合わせると牡蠣は一年を通じて楽しむことのできる食べ物です。

真ガキは、花見の過ぎたころから夏場に産卵期を迎え、味成分であるコラーゲンが実から減少しみずっぽくなり味が落ちること、実が痛みやいくなること、腸炎ビブリオなどによる汚染リスクが高くなるために食卓には上がりません。これに対して岩ガキは別名 夏ガキとも呼ばれ、夏場に身が熟す旬を迎え好まれます。1995 年以降は牡蠣の輸入が可能になったので、真ガキの不足する時期に、南半球からおいしい牡蠣を補うことができます。このようにオーストラリア、アメリカ(シアトル、ボストン沿岸)やカナダから輸入されたものを含め、日本では年中、牡蠣を楽しむことができる美食カキ天国が成立しているのです。



真ガキ



岩ガキ



フランスガキ



オリンピックガキ

**「牡蠣」語源** 牡蠣が「かき」と名付けられたのには、・石からかき落としているから。または殻をかき砕いているから。・かは「貝」、きは「着る」の意。などの語源説があります。また、古来中国で“牡蠣はすべて雄である”と考えられていたため雄を表す「牡」の字を使ったと言われています。生物学的には雌雄同体なので、雄が美味しいと言うことは誤りです。

**万葉の時代から** 貝塚から多数の殻が発見されており、また古事記の歌にも詠まれているほど日本人とは古いつき合いです。養殖されるようになったのはヨーロッパでは紀元前 1 世紀から。日本では、1673 年(延宝元年)に現在の広島県的小林五郎左右衛門という人が、アサリの漁場を囲った竹に牡蠣が付着するので養殖をはじめたのが最初の記録です。

牡蠣は「海のミルク」と言われるように、栄養豊富でバランスが良く、特にミネラル亜鉛が他の食品に比較して多く、タウリン・カルシウムなども豊富です。栄養成分的にもミルクによく似ており、亜鉛等の補給により免疫力の低下による生活習慣病の予防にもなります。

タウリン・亜鉛の効能

タウリン	抵抗力を増加 ストレスの緩和 胃への負担を軽減 肝臓を元気に	亜鉛	肌を若々しく 保温力を高める 味覚障害防止します 精子の活動を高めます
------	---	----	--

## 生ガキを美味しく食べるポイント

身の大きなものはナイフで切ると、金属臭がついてしまうことがありますので、噛み切ってくださいほうが良いでしょう。岩ガキにはポン酢とあさつき、わさびなど、外国産のクリーミーなものにはレモンや各ソース、少しくせのあるものにはホースラディッシュなどがよく合います。アルコールでは日本酒やシャンパン、さっぱりした飲みやすい白ワインをお勧めします。また、カキに合うワインを選ぶのに迷われたら、そのカキの取れた場所のワインを選ぶのがオシャレです。

**美味しいものには注意が必要** 風邪症状で下痢を伴うことが多い**ノロウイルス**が要注意です

直径 25～35nm(1nm は 1/100 万 mm)という電子顕微鏡でしか見えない極小さな球形ウイルスで、1997 年に新たに食中毒の原因物質に加えられました。日本の食中毒の約 20%は細菌以外によるものですが、冬にレストランや学校、施設などで集団食中毒として発生する急性胃腸炎の大部分はこのウイルスが原因となっています。乳幼児から成人まで幅広い年齢層で発生しています。ノロウイルスは感染性が大変強く、ウイルス粒子の数が 10～100 個で感染するといわれています。熱にも比較的安定し、60、30 分の加熱にも耐えられます。

### 牡蠣(カキ)とノロウイルス

ノロウイルスは人の小腸で増え、糞便中に排出され、生活排水を介して河川水、海水に流入し、そこで生息している貝類に取り込まれて蓄積すると推測されています。

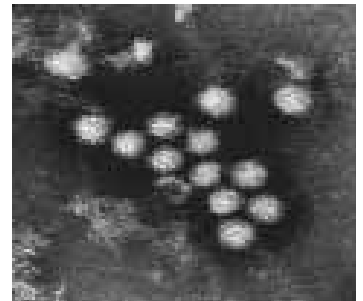
流通しているカキを購入する際は「生食用」なのか「加熱加工用」なのか、さらに「採取海域」(生食用)、「消費期限(賞味期限)」等の表示を確認してください。

近年、発生件数、患者数が増加傾向にあります

感染症新法により第 5 類感染症として小児定点報告、食中毒原因物質で

届け出、さらに今冬の死亡事例において原因が疑われるウイルス性急性腸炎の届出が義務付けられました。

出典:BML フード・サイエンス ホームページより



## 予防方法

- 1 ノロウイルスの汚染が疑われる食品(特にカキなどの二枚貝)は、中心部まで十分に加熱して下さい。
- 2 調理器具等(包丁、ふきん、まな板)は、洗浄消毒を十分に行ってください。
- 3 トイレ使用後や調理の前には、必ず石鹸で手を洗ってください。消毒効果のある石鹸を使用することをお勧めします。
- 4 糞便・嘔吐物を処理する際は直接手で触れず、衛生的に処理してください。



### 雑学 ほんと！

北海道の有名な牡蠣の産地に厚岸(あっけし)があります。ここは日本を代表する美味しい牡蠣の産地です。この地名は

アイヌ語で「アッケシ・イ」といい、「牡蠣のあるところ」という意味だと言われています。「アツ・ケ・ウシ」と読むと(オヒョウニレの皮をはぐ所)にもなりますが・・・。

もっと詳しく調べたい方のために 広島県立水産技術センターHP <http://www2.ocn.ne.jp/~hfes/kaki01/biology.html>

検体検査・食品衛生に関するお問い合わせは 株式会社BMLフード・サイエンスに  
お問合せ先 電話 03-3988-0455 FAX 03-3989-1646