

尝一尝 做一做 当季的味道

— 炸牡蛎 —

冬季的当令食材中，鱼贝类有螃蟹、虾、安康鱼、红金眼鲷，以及11月刊中介绍过的鲱鱼等，特别是对日本人来说，很多人觉得只要这些出现在餐桌上就会有颇为丰盛的感觉。牡蛎（红娇凤凰螺）也是这些食材的其中之一，当令季节在12月到3月之间。食用方法有生吃、火锅，以及像这次介绍的菜谱那样油炸等许多种，不管哪一种在冬天都是美味佳肴。因为富含维生素、铁等矿物质，牡蛎也被当作营养价值很高的食材十分有名。

广岛县作为一大产地，同县产的牡蛎占国内市场的一半以上。其次是宫城县，但是受东日本大地震影响，现在产量有所减少。正因如此，产量位居第一的广岛县和第二的宫城县，本作为竞争对手的2县从去年年末开始携手，在首都圈共同举行烹饪大赛及试吃会等，希望有更多的人来吃牡蛎的宣传活动。

【材料（2人份）】

牡蛎（去壳的肉）…10个 鸡蛋…1个 低筋面粉…适量
面包粉…适量 油炸用油…适量

【做法】

1. 牡蛎用盐水轻轻洗净，用厨房用纸等拭去水分。
2. 在碗中打一个鸡蛋备用。将低筋面粉和面包粉分别倒入盘中。
3. 将1一个一个按照顺序依次裹上低筋面粉，蛋液、面包粉。低筋面粉不要裹得太多，裹完要将多余的粉抖落。蘸上薄薄一层蛋液后，均匀地裹上面包粉。
4. 将油炸用油烧至高温（180度左右），投入3炸1分钟左右后捞起沥净油。
5. 将切成丝的卷心菜等一起摆入盘中即完成。可以根据喜好蘸柠檬酱油、伍斯特郡辣酱油、蛋黄酱等。

た 食べるよう！ つく 作ろう！ しゅん あじ 旬の味

— カキフライ —

冬が旬の食材のうち、魚介類にはカニやエビ、アンコウやキンメダイ、11月号にご紹介したブリなど、特に日本人にとってはその食卓に上るだけでちょっと豪華に感じるものが多いようです。カキ（マガキ）もそんな食材の1つで、12月から3月頃が旬。生食や鍋、そして今回のレシピのようにフライにして食べることが多いのですが、いずれの料理も冬ならではの「ごちそう」です。ビタミンや、鉄分などのミネラルが豊富で、カキは栄養価が高い食材であることでも知られます。

広島県が一大産地となっており、同県産が日本国内で出回っているものの半分以上を占めます。次に多いのが宮城県産ですが、こちらは東日本大震災の影響で今も生産量が少なくなっています。そのようなこともあって、生産量1位の広島県と2位の宮城県の、ライバルとも言える2県が昨年年末からタッグを組み、首都圏でレシピコンテストや試食会など、カキをもっと人々に食べてもらおうというキャンペーンを一緒に行っています。

【材料（2人分）】

カキ（剥き身）…10個 卵…1個 薄力粉…適量
パン粉…適量 揚げ油…適量

【作り方】

1. カキは塩水で軽く洗い、キッチンペーパーなどで水気をよく拭き取っておく。
2. 卵はボウルなどときほぐしておく。薄力粉とパン粉はそれぞれバットなどに広げておく。
3. 1を1つずつ薄力粉、卵液、パン粉の順にまぶす。薄力粉は付け過ぎないように余分な粉を落とす。卵液に薄く浸した後、パン粉をまんべんなくよく付ける。
4. 揚げ油を高温（180度ほど）に熱し、3を1分ほど揚げて、油を切る。
5. キャベツの千切りなどといっしょに皿に盛り付ければできあがり。レモン醤油やウスターソース、マヨネーズなどお好みでかけて。