

Marilah kita buat dan makan ! Masakan di musim ini.

— Goreng Kerang Oister —

Di antara bahan makanan yang sedang musim di musim dingin, untuk hasil laut adalah kepiting, udang, ikan Anko, ikan Kinmedai, ikan Buri yang kami perkenalkan November lalu, dsb, terutama bagi orang Jepang, banyak yang merasa istimewa dengan adanya seafood ini di atas meja makan. Kerang oister juga merupakan salah satu di antara bahan makanan tersebut, musimnya adalah mulai dari Desember hingga Maret. Kebanyakan di santap mentah-mentah, atau dimasak ala *nabe* (berbagai bahan yang dimasak dalam panci), atau digoreng seperti dalam resep ini. Masakan yang mana pun merupakan makanan yang sangat lezat di santap di musim dingin. Kerang oister terkenal mempunyai banyak vitamin, zat besi, mineral dsb sehingga merupakan bahan makanan dengan gizi berlimpah.

Pref. Hiroshima merupakan produsen terbesar, panen oisternya mencapai separuh lebih dari seluruh oister yang beredar di dalam negeri Jepang. Berikutnya, panen nomor dua terbanyak adalah Pref. Miyagi, tetapi adanya bencana dahsyat Jepang Timur telah membuat dampak berkurangnya jumlah panen hingga saat ini. Produsen no 1 Pref. Hiroshima dan no 2 Pref. Miyagi, yang sebenarnya rival ini, sejak akhir tahun kemarin sepakat untuk bersama-sama melakukan promosi dengan cara menyelenggarakan kontes resep memasak oister atau kampanye mencicipi oister, agar orang-orang lebih banyak lagi yang makan oister ini.

[Bahan ; untuk 2 orang]

Oister (isinya saja) = 10 buah, telur = 1 butir, tepung *hakuriki* = secukupnya, tepung panir = secukupnya, minyak goreng = secukupnya.

[Cara membuat]

1. Kerang oister dicuci sebentar dengan air garam, lalu ditiriskan di atas kertas khusus penyerap.
2. Masukkan telur ke mangkuk dan dikocok. Tepung *hakuriki* dan tepung panir, masing-masing ditaruh melebar di piring ceper.
3. Masukkan bahan no 1 (oister) ke dalam tepung *hakuriki*, lalu ke dalam telur kocok, dan terakhir dilumuri tepung panir. Tepung *hakuriki* jangan terlalu banyak, jadi tepuk-tepuklah oister tsb agar tepung yang berlebihan jatuh ke piring. Setelah dilumuri tipis-tipis dengan telur kocok, lumuri dengan tepung panir secara merata.
4. Panaskan minyak goreng (sekitar 180 °C), gorenglah bahan no 3 sekitar 1 menit, angkat dan tiriskan.
5. Hidangkan di atas piring bersama kol yang diiris tipis. Boleh juga ditambahkan perasan jeruk lemon dengan kecap shoyu, saus Worcester, mayonese, dan sebagainya, tergantung selera.

食べよう！ 作ろう！ 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れが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. 卵はボウルなどにときほぐしておく。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。