

## ลองทาน! ลองทำ! อาหารอร่อยตามฤดูกาล

### — คะคิฟราย(หอยนางรมชุบแป้งทอด) —

ในบรรดาวัตถุดิบอาหารฤดูหนาวนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับชาวญี่ปุ่นมีอาหารหลายอย่างที่เพียงแค่นำมาตั้งบนโต๊ะอาหารสักเล็กน้อย ก็จะทำให้ให้อาหารมีกลิ่นหอมขึ้นมาเลยทันที อาหารทะเลก็ได้แก่ ปู กุ้ง ปลาอังโก ปลาคินเมะไค ปลาบุรีที่ได้แนะนำไปในฉบับประจำเดือนพฤศจิกายน เป็นต้น คะคิ(มะคะคิ)หรือหอยนางรมก็เป็นหนึ่งในวัตถุดิบอาหารดังกล่าว ช่วงที่ให้รสชาติดีคือ ช่วงระหว่างเดือนธ.ค.-มี.ค. โดยมารับประทานดิบ ดมในนาเบะหม้อดิน และนำมาทอดตามสูตรอาหารในครั้งนี้ แต่ไม่ว่าจะปรุงเป็นอาหารประเภทใดก็ถือว่าเป็น “อาหารจานพิเศษ” ในฤดูหนาว ทั้งนี้เป็นที่รู้จักกันว่าหอยนางรมมีคุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมไปด้วยวิตามิน และเกลือแร่ เช่น ธาตุเหล็ก เป็นต้น

จังหวัดอิโรชิม่าเป็นแหล่งเพาะเลี้ยงหอยนางรมที่ใหญ่ที่สุดในญี่ปุ่น กว่าครึ่งหนึ่งของหอยนางรมที่มีออกมาขายอยู่ในประเทศญี่ปุ่นมาจากจังหวัดอิโรชิม่า จังหวัดที่เพาะเลี้ยงมากเป็นอันดับต่อมาคือ จังหวัดมิยาจิม่า แต่เนื่องจากผลกระทบจากแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ทางตะวันออกเฉียงใต้ของญี่ปุ่น ทำให้แม้กระทั่งจนถึงตอนนี้ การเพาะเลี้ยงของจังหวัดมิยาจิม่าก็ยังมีปริมาณลดลง เพราะเกิดเหตุการณ์ดังกล่าว จังหวัดอิโรชิม่าซึ่งมีการเพาะเลี้ยงเป็นอันดับ1 และจังหวัดมิยาจิม่าที่มีการเพาะเลี้ยงเป็นอันดับ2 สองจังหวัดที่กล่าวได้ว่าเป็นคู่แข่งกันนั้น ได้ร่วมกันจัดแคมเปญต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้ผู้คนรับประทานหอยนางรมกันเพิ่มขึ้น เช่น จัดคู่ประชันประกวดสูตรทำอาหาร และงานชิมอาหารตามเขตเมืองหลวงและปริมณฑล เป็นต้น

#### [ส่วนประกอบ(สำหรับ2 ท่าน)]

หอยนางรม(แกะเปลือกแล้ว)...10 ตัว ไข่ไก่...1 ฟอง  
แป้งสาลีเนือบาง...พอเหมาะ เกล็ดขนมปัง...พอเหมาะ  
น้ำมันสำหรับทอด...พอเหมาะ

#### [วิธีทำ]

- ล้างหอยนางรมลวกๆด้วยน้ำเกลือ แล้วซับน้ำที่ติดอยู่ออกด้วยกระดาษสำหรับใช้ในครัว
- ตอกไข่ลงในอ่างตีทิ้งเอาไว้ เทแป้งสาลีเนือบางกับเกล็ดขนมปังลงในถาดแยกกัน
- เอาหอยนางรมในข้อ 1 ที่ละตัว กลิ้งบนแป้งสาลี, ชุบไข่ไก่ เคลือบด้วยเกล็ดขนมปังตามลำดับ อย่าให้แป้งสาลีติดมากเกินไป หากมากเกินไปให้ออกหลังจากจุ่มให้ไข่ติดบางๆ ก็เคลือบด้วยแป้งขนมปังให้ทั่ว
- ตั้งน้ำมันให้ร้อน(ประมาณ 180 องศา) ทอดส่วนผสมในข้อ 3 เป็นเวลาประมาณ1 นาทีแล้วยกขึ้นสะเด็ดน้ำมัน
- จัดใส่ลงในจานร่วมกับกระหล่ำปลีซอยเป็นฝอยเล็กๆ รับประทานกับโชยุ ผสมเลมอน ซอซออสเตอร์ หรือมายองเนสตามชอบ

## 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]

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。