

# バリウマ!

食べてみんなさい 江田島産かき



下家水産



(有)マルイチ水産



マルキョウ水産



株式会社かぎうち



(有)三浦海産



マルケン水産



窪田水産



(有)テツマル海産



株式会社松友



株式会社丸杉水産



(有)寺本水産



マルヒサ水産



江田島市水産物等販売協議会の  
YouTube チャンネルを開設しました。  
生産者による PR はコチラから!!

表紙を飾るのは、  
**バリウマイかき**  
を養殖する生産者 12 名。

# 食しょくの知ち

かきには、「亜鉛」が豊富に含まれており、その含有量はなんと全食品で**トップ**です。

亜鉛は、免疫力アップだけでなく、新型コロナウイルスの症状として現れる、味覚・嗅覚障害を予防する効果もあり、注目が高まっています。他にも、不妊改善、成長促進、生活習慣病予防効果もあります。

様々な栄養素に注目

～滋養に富んだ「海のミルク」 優れた栄養価をもつ貝の優等生～

タウリン：肝機能強化、コレステロール及び血圧の低下 鉄分、銅、ビタミンB12：貧血の予防、栄養素の吸収促進 その他：骨や歯の健康、精神安定作用などの栄養素を含む

## 生産者がお勧めする簡単レシピ



### かきのバター炒め



### かきのベーコン巻き

#### 【材料(2人分)】

かきのむき身 10粒 (お好みに合わせて) 醤油 少々  
白ワイン 適量 ブラックペッパー 適量  
オリーブオイル 適量 バター 適量  
パセリ お好みで

#### 【作り方】

- ①水洗いしたかきの水分を、キッチンペーパーで軽く拭き取る。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、かきを炒める。
- ③かきの両面が軽く焼けたら、白ワインを入れて蓋をし、蒸らす。
- ④火が通ったら蓋を開け、水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- ⑤バターを入れてかきと絡め、ブラックペッパーを振りかける。
- ⑥醤油をかけてかきと絡めて完成。

#### 伊木管理栄養士からのアドバイス

たっぷりのパセリを加えることで、眼精疲労解消や視力回復、貧血の改善にも有効です。レモンなど柑橘を搾って食べるとミネラルの吸収も良くなります。



#### 【材料(2人分)】

かきのむき身 10粒 ブラックペッパー 適量  
ベーコン 1/2サイズ 10枚 オリーブオイル 適量  
大葉 10枚 爪楊枝 10本

#### 【作り方】

- ①かきを水洗いして、ぬめりを取り、水気を切る。
- ②かきにブラックペッパーを軽く振りかける。
- ③かきを大葉で包み、ベーコンで巻いて、爪楊枝でとめる。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れて、ベーコンで巻いたかきを入れる。
- ⑤3分程度焼いたら完成。

#### 伊木管理栄養士からのアドバイス

大葉と一緒に摂ると、精神安定、不眠、イライラの解消に有効です。レモン汁などをかけると、ミネラルの吸収も良くなり、美肌や老化予防なども期待できます。



## 伊木管理栄養士がお勧めする簡単レシピ



### 中華風かきと厚揚げのみそ炒め

#### 【材料(2人分)】

かきのむき身 150g ニンニク 1かけ  
(お好みに合わせて) パプリカ(赤) 40g(1/4コ)  
片栗粉 10g ニラ 20g  
厚揚げ 1枚(125g) オリーブオイル 大さじ1と1/2  
玉ねぎ 20g

#### ●みそダレ

みそ 12g(大さじ2/3)  
砂糖 3g(小さじ1)  
醤油 3g(小さじ1/2)  
酒 5g(小さじ1)  
豆板醤 少々(小さじ1/4)  
片栗粉 3g(小さじ1)

#### 【作り方】

- ①かきは塩をふって指先でかるくもみ、ざるに入れてふり洗いし、水気を切っておく。
- ②厚揚げは油抜きし、水気をふいて、2cm角に切る。玉ねぎ、ニンニクはみじん切り、パプリカは厚揚げより少し大きめの色紙切り、ニラは3cmの長さに切る。
- ③ボウルにみそダレを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④①のかきの水気をやさしくふき取り、片栗粉をまぶし、余分な粉を払う。
- ⑤フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、玉ねぎとニンニクを炒め、香りが立ってきたら④のかきを入れて、両面を焼いて、皿に取り出す。
- ⑥⑤のフライパンにオリーブオイル大さじ1/2を足し、厚揚げ、パプリカを炒め、⑤のかきを入れ、みそダレを加えて味をととのえ、最後にニラを加えて一炒めして完成。



～食べ合わせの効能～

○免疫力アップ ○糖尿病、高血圧、脂質異常、がんなど生活習慣病予防、動脈硬化改善 ○疲労回復、アンチエイジング、脳の活性化 ○発育、虚弱体質



# 知る

かきの養殖業にはたくさんの方がかかわっています。また、かきは生かきだけでなく、様々な加工品があります。そこで今回は、「若手生産者」と「かきの加工品」について紹介します！

## 若手生産者へ聞いてみた！

サラリーマンから地元のかき生産者へと転身！(株)かきうちの「垣内良太」さんへ突撃インタビュー！

### Q1 かき養殖業を継いだきっかけを教えてください。

学生の頃は広島県外へ出たい思いが強く、実家のかき養殖を継ぐ気がなかったため、名古屋でサラリーマンになりました。

30歳を過ぎた頃、実家の家業を継ぐ者がいなくていいのだろうかと思いつき、ダメ元で実家へ戻る決心をしました(名古屋で知り合った奥様と一緒に戻ったそうです)。

現在修行中で、3年目に突入したところです。

### Q2 かき養殖業を継いでよかったことを教えてください。

全国のかきファンの声が、仕事のモチベーションにつながっています。また、前職と比べて、対人関係のストレスがなく仕事ができることです。あと、夏の仕事はダイエットに効果的です。(笑)

### Q3 かき養殖業を継いで苦労したことを教えてください。

肉体労働がメインで辛いです。特に仕事を始めた頃は、毎日体が痛かったですし、冬の海は冷たく、地獄のようでした。

その他、細かい作業を覚えるのも大変ですし、海の上では感覚的な判断も必要とされるため、経験を積んで養っていきたいと思います。

### Q4 今後の展望を教えてください。

5年以内を目標に、一人でかきを作れるようになりたいです。

目先の目標として、会社のPR活動を行っていきたくて考えています。PR強化の足掛かりとして、今年からネット販売を始めました。全国の、より多くの方々に江田島かきのおいしさを知っていただき、業者全体・江田島全体で盛り上がっていければ嬉しいです。



## かきの加工品のご紹介！

江田島市内のかきの加工品に新たに加わった二品をご紹介します！



#### ▲KAKIJERKeY(かきジャーキー)

広島瀬戸内海で育った上質なかきを乾燥させ旨味をぎゅっと凝縮させた貝柱とヒモの無添加かきジャーキー。

KAKIJAN  
— PREMIUM —  
かきじゃん・プレミアム

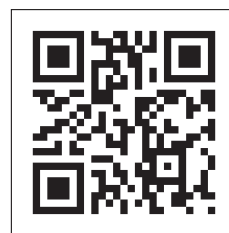
内容量  
70g



#### ▲KAKIJAN-premium- (かきじゃんプレミアム)

お好みの料理に合わせて手軽に楽しく味わえる新感覚の「かき」。実り豊かな瀬戸内で育った上質なかきをふんだんに使った贅沢なリエットに乾燥かきを混ぜ込むことで、さらにかきの旨みを引き出した、かき好きのための至極の一品。

国産・無添加・無化調の食材にこだわり、広島産のレモンやオリーブオイルなどを使用。



▲詳細はコチラ！

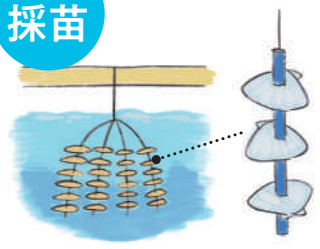




今年もおいしいかきができました

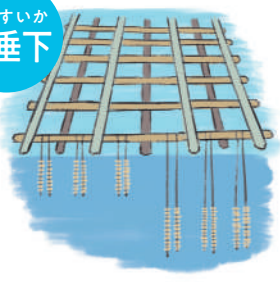
## メモ牡蠣 ① かきができるまで

さいびょう  
採苗



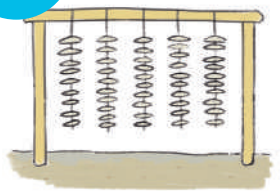
夏に産卵したかきの幼生(赤ちゃん)は、約2週間海中を漂い、その後海中の岩などに付着します。この時期にホタテ貝の貝殻を海中に入れて、かきの幼生(約0.3mm)を付着させます。これを「採苗」といい、毎年7月~9月頃に行います。

ほんすいか  
本垂下



抑制が終わったかきは、新しい連(垂下連)に通し替えて、沖合の養殖筏に吊るします。筏の大きさは概ね縦10m、横20mで、1つの筏に約700本を吊るします。ここで1年から1年半程度育て、収穫します。

よくせい  
抑制



採苗したかきの種(幼生)は、沿岸の棚(抑制棚)に移します。この棚は、潮がひくと海から出するため、海水に浸かっている時間が少なくなります。これは、かきが大きくなりすぎないようにするほか、環境への変化に強い抵抗力を付けさせるために行っています。

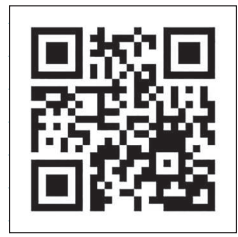
しゅうかく  
収穫



10月から11月になると収穫が始まります。垂下連は9mもあり、かきもかなり大きく重なっているため、人間の手で引き上げることが出来ません。このため、船に10mぐらいのクレーンを建て、ウインチで巻き上げてかきを収穫します。

## メモ牡蠣 ② かきのPR動画が完成

地元の県立大柿高等学校の生徒とOBが「江田島産かき」をPRする動画「かきぴー!!」を作成しました。この動画は令和3年10月10日(日)に、広島マツダスタジアムで行われた広島カープの試合中に、バックスクリーンの大型ビジョンで放映されました。



▲動画はコチラ▲



▲水中ドローンを活用した動画撮影風景



▲協議会の法被を着て活動を行いました