

牡蠣とかぶのクリームパスタ

●材料 2人分

パスタ	2人分
牡蠣	1パック (16粒程)
かぶ	2個
バター	30g
白ワイン	大さじ2
牛乳	200ml
塩昆布	15g
水溶き片栗粉	少々
塩、コショウ、	少々
大葉	4枚



●作り方

- 1 牡蠣は洗って水けを切っておく。
- 2 かぶは、6～8等分のくし形に切る（皮はむいてもOK）。
塩昆布はみじん切りにする。大葉は千切りにする。
- 3 パスタを茹でる。
- 4 フライパンにバターを入れてから火をつけ、かぶをさっと炒めてから、牡蠣も炒め、塩コショウをする。そこへ白ワインを加え、牛乳と塩昆布も加えひと煮立ちしたら、生クリームぐらいになるよう水溶き片栗粉でとろみをつける。
塩、コショウで味を調え、茹で上がったパスタと和え、皿に盛り付け、大葉をのせる。

牡蠣は栄養豊富！

日本で食べられる牡蠣は、冬が旬で濃厚な旨味の真牡蠣(マガキ)と、夏が旬で身が大きくプリプリした食感の岩牡蠣(イワガキ)の2大種類です。

牡蠣は「海のミルク」「海の完全食品」と呼ばれるなど栄養豊富な食材で、亜鉛、鉄、タウリン、グリコーゲン、ビタミンB12などが含まれています。亜鉛や鉄が多く含まれるため、貧血予防、美肌美髪などアンチエイジングにも効果が期待できます。

牡蠣に含まれる栄養素のなかには、加熱により分解されたり、煮たり、茹でたりすると流れ出てしまう栄養素もあるため、汁ごと食べられるスープや鍋物、またはフライにするのがおすすめです。

旬の牡蠣を上手にメニューに取り入れて健康維持や美容に役立てましょう。