

生産者直伝
岩ガキ料理の
レシピ

衛生管理に手間をかけ
安心できる味に育てる

ミルキーな海の幸
「蔀洲岩牡蠣」
満つなハナシ

豆知識
岩ガキにまつわる
知ってる？



BBQで
焼きガキを!

冬のガキとは別物
BIGで濃厚

宇和島市の
「蔀洲岩牡蠣」
育てているのは
この人たちです
宇和島市
蔀洲岩牡蠣養殖組合

#003

満つなハナシ

衛生管理に手間をかけ
安心できる味に育てる

うま味と栄養が
「満ち満ちの春ガキ」。



「蔦淵岩牡蠣」の産地は、愛媛県宇和島市複雑な海岸線を持つ三浦半島の先端に位置する「蔦淵地区」です。沿岸の海は水深が深く、潮通しのよい海は岩ガキの養殖に最適。太平洋から流れ込んでくる黒潮のおかげで餌になるプランクトンが豊富な漁場で、3〜4年かけてじっくり育てられます。一般的な岩ガキの旬は夏なので別名「夏ガキ」と呼ばれていますが、一年を通して水温が暖かな蔦淵では「足早い4月から旬が始まります。春に味わえる特別な岩ガキ「春ガキ」なのです。

「蔦淵岩牡蠣」は、生食用の養殖が認められた清浄な海域で育てられます。シーズン中の定期的な水質検査や、むき身検査、紫外線照射装置による浄化など、生産者は「安心しておいしく力かきを食べてもらえるように」と衛生管理を徹底。それに加え、年に数回、殻に付いている海藻やフジツボなどを手作りで丁寧に取り除く殻掃除も行います。産卵期前の出荷にもこだわっており、うま味と栄養を「満ち満ち」に蓄えた岩ガキが届けられます。

満つなハナシ

#001

冬のカキとは別物
BIGで濃厚

豊富満ち身から
リッチな味わい。



「カキは冬の味」と思われがちですが、夏に旬を迎えるカキがあります。スーパーなどの小売店ではなかなか出せない岩ガキです。冬が旬の真ガキとは種類の異なる別物で、見た目も味わいも違います。殻は随分大きく、岩のように「ゴツゴツ」とした姿をしています。身も大きく、真ガキは5、6割ほどですが、岩ガキは10割前後あり、50gを超えるものが少なくありません。一口では食べきれないボリュームです。

調理方は焼く、蒸す、揚げるなど、真ガキと同じ。生食用であれば、食べやすい大きさにスライスし、レモン果汁や醤油をかけて食べる生ガキがおすすです。ふつくと大きな身はつるんとした食感とともに磯の香りを運んでくれます。口の中でプルプルする身をひと噛みすると、濃厚なうま味が溢れでてきます。「海のミルク」と呼ばれる理由が分かるクリーミーさです。ミルクというよりはマスカルポーネチーズに近いなめらかな食感と、シャンパンや白ワイン、日本酒などとのマリナーズを楽しみたくなるリッチな味わいが魅力です。

ミルクシーな海の幸 「蔦淵岩牡蠣」の満つなハナシ

#004

満つなハナシ

生産者直伝 岩ガキ料理のレシピ

簡単だけど、
映えるレシピ。

昆布蒸し(ジュレポン酢がけ)

昆布の風味と岩ガキのうま味が生き、味わい深い一品です。電子レンジ調理で簡単につくれるのに料亭風。ポン酢ジュレは市販のものを使ってもOKです。



アヒージョ

晩酌のおつまみに、ホームパーティーやキャンプの際の一品にぴったり。岩ガキのうま味が溶け込んだオイルはパンにつけて味わいます。SNS映える料理です。



材料(2人前)

- 蔦淵岩牡蠣 4個
- だし昆布 15g
- 白ワイン 80cc
- ジュレポン酢
- ポン酢 大さじ3
- 中華スープの素 小さじ1
- 水 180cc
- ゼラチン 5g(水30ccでふやかす)

作り方

- ① 鍋にポン酢、中華スープの素、水を入れて火にかける。沸騰し始めたら火を止めて、ふやかしたゼラチンを加え、混ぜて溶かす。
- ② 冷めたら容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める(1時間以上)。
- ③ 冷蔵庫から出し、フォークでかき混ぜる。
- ④ 耐熱容器に白ワインと昆布を入れ、昆布をもどす。
- ⑤ 昆布の上に岩牡蠣を並べ、ラップをかけ、レンジ(600W)で4分加熱。
- ⑥ 昆布にのせたまま器に盛り、ポン酢ジュレをかける。好みにレモンを添える。

材料(2人前)

- 蔦淵岩牡蠣 4個
- ニンニク 2片
- 好みの野菜(写真の野菜はパプリカ、ブロッコリー、アスパラガス、ブラックオリーブ)
- オリーブオイル 150cc
- 塩 小さじ 1/2
- 唐辛子
- タイム

作り方

- ① スキレットにオリーブオイル、ニンニク、唐辛子、タイム、塩を入れてかき混ぜながら弱火で加熱し、ふつふつしてきたら中火にする。
- ② ①に野菜を入れ、岩ガキを加えて岩ガキの身がふっくらするように2〜3分加熱。
- ③ 仕上げにタイムを飾る。

取材協力/シーフード・マイスター 島津 伊智代さん



BBQで焼きガキを!

「生で食べるのが最高。生が苦手なら焼きガキで」と地元の人。そこでおすすめしたいのが、バーベキューで楽しむ焼きガキ。「蔦淵岩牡蠣」をお取り寄せすれば、ワンランク上のバーベキューになること間違いなしです。

「蔦淵岩牡蠣」のシーズン中の土・日曜に焼きガキが登場!

蔦淵湾に面した交流拠点「こもぶち うみのいえ こもてらす」(☎0895-63-0163)で焼きガキが味わえます。(要予約)

泊まって楽しむ蔦淵の旅はいかが?

蔦淵には2軒の民泊施設があります。泊まるとのんびり「漁村リゾート」を満喫しませんか。
《神の民泊なにか》☎090-8571-4248 / 1泊素泊り3,000円(食事は近くの食事処で手配)
《漁家民泊 雨ちゃん家》☎090-3659-8833 / 1泊2食付き5,000円〜

愛媛の海辺の町へ移住。蔦淵暮らしはあったかい!

人口約280人の蔦淵には8人の移住者がいます。(2021年4月10日現在)「気候が温暖で、人もあたたかなので暮らしやすいですよ。毎日がリゾートです」と移住者のお一人は笑顔で話します。

満つなハナシ

#002

知ってる? 岩ガキにまつわる豆知識

殻付まは
生きたままでも焼く。

レンジを使うと むきやすい

岩ガキは真ガキより殻が固く、強く閉じています。ラップに包んで電子レンジ500Wで1個につき1分強を目安に加熱すると、殻を開けやすくなります。



身は塩水で 洗えばOK

ボウルに塩水をつくり、その中に身を入れて洗います。ヒラヒラした部分(エラ)に付いた汚れを丁寧に洗い取り、キッチンペーパーで水気を拭くのがポイント。



翌日食べるなら 届いたまま保存

殻付きカキの多くは生きたまま届きます。保存は殻のまま冷蔵庫で。当日や翌日に食べるのなら、発泡スチロール箱を開けずにそのまま保存でOKです。



焼くときは 平らな方を先に

殻は平らな方と丸みのある方があります。殻付きで焼くときは平らな方を下にして焼き、汁が出たらひっくり返します。殻を開けるときは丸みのある方を下に。



#005



育てているのは
この人たちです

宇和島市
蔭淵岩牡蠣養殖組合

宇和島市の中心部から
車で40分の「蔭淵」。
絶景ポイントが点在する
半島の先端でおいしい
岩ガキを育てています。

時期ごとの味を
食べ比べてほしい。



「蔭淵」では岩ガキの種苗生産(稚貝づくり)から養殖、出荷までを一貫して地元で行っています。生まれも育ちも蔭淵の岩ガキは、天然物よりも身の詰まりがよく、味も食べごたえも満点。「出荷は4月中旬から6月下旬の期間限定です。時期によって味わいが異なるので、ぜひ食べ比べてみてください」と生産者たち。

【豪雨被害からの再生】

「蔭淵岩牡蠣」の産地・宇和島市

岩ガキ・ブリ・真珠など三浦半島沿岸の
海の幸を購入して応援しましょう。

2018年の西日本豪雨の際、山から海へ流れる雨水と土砂が宇和島市の三浦半島の集落を襲いました。蔭淵では多くの場所で洪水や土砂崩れが発生、家屋に多数の被害がありました。また、9日間にわたり孤立状態になった所もありました。三浦半島沿岸は「蔭淵岩牡蠣」をはじめ、真珠やタイ、ブリなどの養殖が盛んです。それらを購入することは、産地の再生支援になります。



2018年7月7日道が川のようになっています。



上の写真と同じ場所の2021年4月の様子

ハーベストとは

ハーベストは、「Harvest(収穫)」と「Her Best(彼女のとおき)」。暮らしに取り入れてほしい愛媛の産物を紹介するフリーペーパーです。とおきのものとお会い、実り多き人生を過ごせますように、という思いを込めて届けます。

Domaniについて [web Domani ?](#)

ニッポンのワーママはカッコいい！「Domani」(ドマーニ)は、小学館から発売されている女性向けファッション誌。「忙しい人がきれいになる」ための情報満載。タイトルはイタリア語で「明日」を表し、WEB版「WEB Domani」<https://domani.shogakukan.co.jp>では365日記事配信中です。



大切な人への贈り物にも最適

右記コードからアクセスし、ご購入いただけます。※品切れの際はご容赦願います。



「蔭淵岩牡蠣」だけじゃない愛媛の魅力サイト

愛媛が誇るすご味

<https://www.sugoaji-ehime.com>



HERBEST_HARVEST

私たちは、西日本豪雨再興支援事業「ハーベスト」の取り組みを応援しています。

