

海のミルク 牡蠣



岩場から“掻き落として収穫”するところから「かき・牡蠣」と名づけられました。牡蠣は一旦着床すると一生をその場で過ごします。

牡蠣はビタミンやミネラルをたっぷりと含み、亜鉛の含有量も多いのです。この亜鉛は、新陳代謝を促進し、免疫力を強化し老化やがんを予防すると言われています。グリコーゲン（動物性のでん粉多糖類）も多く含み、疲労回復や滋養強壮に即効性を発揮します。

また、牡蠣の食べ方としてクエン酸とビタミンCを含むレモンと一緒に食べることで、鉄の吸収を高め、肝機能を改善するタウリンを体内に貯めることができます。

牡蠣は性転換する生物、餌を求めて移動できない牡蠣は、生き残るために栄養素が豊かな海では雌になり、少ない海では雄として過ごします。天然の牡蠣より養殖の牡蠣が美味しいのは、栄養が存分に与えられているためなのです。ぜひ一度は、オイスターバーでワインと共にいろんな牡蠣の味わいを体験してみてください。

