

51. 岩がき

夏に旬を迎える「海のミルク」

一般的なカキといえば「マガキ」で、通常は英語で「R」がつく月、つまり9月(September)から4月(April)に食べるのがよいとされているが、石川県には夏においしくなるカキがある。それが「夏がき」の異名をもつ岩がきで、その別称の通り夏に旬を迎える。マガキよりも大きいものが流通し、1個でもかなりの食べ応えがある。

海底の岩にくっついて成長する。身は通常のかきに比べて少々硬めだが非常に味が濃く、独特な渋味がある。生で食べるのが特におすすめ。レモン汁をしぼっても酢がきにしてもおいしい。さらに殻のまま網で焼くのもよい。

石川県では主に能登が主産地で、旬の時期には金沢でも手に入り、容易に食することができる。近江町市場や金沢港いきいき魚市など、鮮魚を取り扱う場所ではその場で殻を開いて食べさせてくれることもある。もちろん鮮魚が自慢の料理店などでも取り扱う。1個が大きいので値段は少々張るが、その分大きいので1個でも十分満足できる。通常のかきと同じく栄養分が豊富で「海のミルク」と呼ばれるほどで、鉄分やビタミン類が多い。うまみ成分のグリコーゲン、肝臓の働きを促すタウリンも含んでいる。



生の岩がき。左は殻のままのもの

メモ 旬の時期は6~8月頃で、市場などではお願いすればその場でさばいて食べさせてもらえる。開き方はコツさえつかめば簡単だが、カキ用ナイフや軍手があったほうがよい。

問い合わせ先 石川県漁業協同組合 TEL076-234-8815

<http://www.jf-net.ne.jp/ikgyoren/>