

海のミルク——カキのジュミン。

カキを食べると銅の味がする

文豪ヘミングウェイの名言である。

たしかにカキは金属の味がする。鉄の味ではない。滑らかな「ミルク」のような風味を持っている。かすかに舌を刺す苦みと酸味はやつぱり銅の味だ。カキはよく知られるように栄養素のかたまりだ。たんぱく質、鉄分、ビタミン類が豊富で、なかでも銅や亜鉛の量が他の食品に比べ圧倒的に多い。「海のミルク」と言われるゆえんだ。

銅が私たちの健康にとつてなくてはならない栄養素であることがわかったのは、約七〇年前のこと。しかし、からだの中でどんな役割を果たしているのかわかる人は少ない。生物のからだから少

量しか見つからないという意味で微量元素と呼ばれてきたが、銅、亜鉛、ヨードなどおよそ十五種の元素が必要不可欠なことが証明されている。

銅が不足すると貧血になる

銅は、血液を作る、色素を作る、骨や血管を正常に保つ、脳の働きを助けるなどの大切な役割を果たしている。とりわけ、からだに銅が不足すると貧血になりやすい。貧血の原因は体内に酸素を運ぶヘモグロビンの働きが低下することである。このヘモグロビンは鉄が主成分なので、鉄が不足すれば貧血を起こすのは当然だが、鉄だけではヘモグロビンの合成はできない。この合成には鉄をヘモグロビンの合成に利用できるように変えるセルロプラスチンというたんぱく質が必要で、この物質を作るには、

ミネラルの銅が不可欠なのだ。つまり銅が不足すると、鉄がいくらあってもヘモグロビンはうまく合成できないので、貧血の際には、鉄と一緒に銅を補うことが大切なのである。銅はなくてはならない触媒、潤滑剤なのである。必須微量元素といわれるのは、このためなのだ。

うまみの成分はグリコーゲン

宮城県水産開発センターでカキに関する研究を担当している上席主任研究員の文谷俊雄氏と技師の松浦裕幸氏に、カキの養殖方法や成分についてお話をうかがった。

「カキは春、水温二〇℃を越えると卵をつくり始め、七月下旬から八月下旬頃に産卵し、海の中で授精します。その後、海中の数マイクロンという小さな植物プランクトンを食べながら大きくなり、約〇・三mmの大きさまで、海中に漂って育ちます。この大きさになると物に付着する性質が出てくることから、海中にホタテの貝殻等を沈めて稚貝を付着させます。稚貝

は数日してゴマ粒ほどの大きさになるので、干満のある浅い海に移し、強いカキだけがホタテ殻二枚に約三〇個残るようにします。これを春先にホタテ殻一枚ずつフロップに挟み、養殖施設に吊り下げて養殖を始めます。水温、栄養分のバランスが取れた場所だと垂下後二年〜二年で出荷できる大きさに育ちます。カキの養殖に

とつては、カキの周りに付着生物がたくさん付いたり、台風等による波の被害が心配されま

身もしっかりしたカキを育てる努力をしています。また、宮城県のカキは、生食用カキとして出荷されているので、これには、まずきれいな漁場で養殖することが必要です。また、カキは、△マグリやホタテなど動く貝とは違い、岩等に固着して生活するため、環境が悪くなったりした時に、逃げられないことから、殻を閉じて環境の回復を待ちます。

このような中でカキはエネルギーを作るためにグリコーゲンをたくさん蓄積します。このグリコーゲンはカキの卵をつくるエネルギー源として重要で、また、カキのおいしさの秘密でもあります。」

グリコーゲンは産卵後の夏に最も少なくなり、出荷される冬に向けて増加し、最も蓄積されるのが卵をつくり始める直前の3〜4月だ。このように、カキはシーズン終わり頃の方が実は身が充実している。カキは人体に有効な銅や亜鉛等のミネラル分、タウリン等のアミノ酸も豊富に含まれている。ほんのり磯の香りがたがだようカキにレモンさつとひと絞り、そのまま口に運ぶ。むき身の酢の物、酢みそあえもよし、とて鍋フライ、グラタン……。カキを楽しめる季節もあとわずか。いや夏には「岩ガキ」もあるか！



食品中の銅含有量

食品	水分 (%)	含有量	
		乾燥基準 (100) mg/kg	新鮮材 mg/kg
カキ	87.5	245.8	30.7
海老	81.1	38.8	7.3
松茸	71.2	61.7	17.9
大根	94.4	28.7	1.6
牛レバー	71.6	75.7	21.5
ココア	4.5	35.0	33.4

宮城県中部の代表的なカキ養殖施設

