

皆さん、牡蠣（かき）は好きですか？ 私は「好物を3つあげて」と言われたら、牡蠣がランクインするほど大好きです。でも、この牡蠣が冬の食中毒のくせ者なんですよね。今回は、安全に美味しく牡蠣を食べるために知っておきたい、2種類の牡蠣についてお話します。

### 牡蠣の生食用と加熱用の違いとは？

スーパーなどで見かける牡蠣には2種類あるのをご存知でしょうか？

一方には『生食用』

もう一方には『加熱用』



と書かれています。この2つには、大きな違いがあります。

『生食用』はそのとおり、生で食べられる牡蠣です。

『加熱用』は、鍋物や焼ガキ、カキフライなど加熱して食べる用の牡蠣で、生では食べられません。

新鮮なものが「生食」で、そうでないものを「加熱用」とよく思われがちですが、実は、鮮度の差ではなく、牡蠣が持っているウイルスや細菌の差なのです。

『生食用』は、ノロウイルスなどの食中毒にかからないように、牡蠣の内臓に溜まったウイルスや細菌を吐き出させ、殺菌処理をしています。主に紫外線照射装置を付けた殺菌処理の海水プールにしばらく入れられ、浄化処理をされて、生で食べられるようにしてから、出荷されています。

『加熱用』は、海で養殖後洗浄はしますが、殺菌処理はしていないので食中毒の原因となる微生物が残っています。なので、加熱してから食べないといけません。

私が栄養士として病院で働いていたときは、牡蠣は禁忌の食品で、在籍中は牡蠣を食べることができませんでした。症状がなくても、調理場に入る私がもし、ノロウイルスを保菌していたら、患者さんの食事に入ってしまうかもしれません。そんなことになったら大変ですからね。

施設などの集団食中毒はニュースになりますが、意外と家庭での食中毒もありますので、くれぐれも気を付けてくださいね。

加熱用の牡蠣を扱う時は、使う器具を分けるか、同じものならしっかり洗浄して、他の食材に細菌やウイルスを付けないようにしましょう。もしろん加熱することもお忘れなく。加熱する場合は、加熱用を買う方が味はいいですよ。