

地物のお魚で作るお料理レシピ

File NO.2 カニ(蟹)

国内有数のカニの産地として知られる愛知県ではワタリガニを始めとし色々なカニが水揚げされます。一部を除き、そのほとんどは三河湾・伊勢湾内での漁獲品です。

夏場には水揚げが増え価格もお手頃になってきます。小型漁船が日帰り漁で漁獲してくる場合が多く、漁港のセリには活きたまま水揚げされたものが多く並びます。

鮮度の良いものは塩茹でしても身が詰まっていたり食べ応え満点。(但し脱皮後のものは身入りが劣ります：当店では塩茹で用のものは一匹ずつ必ず身入りをチェックして販売しています)

漁港直送の蟹で作ったカニ汁(味噌汁)は簡単でとっても美味しいですよ!

代表的な地物魚種

魚種名	ワタリガニ(ガザミ)	タカアシガニ	モガニ(石ガニ)	Hカニ(ヒラツメカニ)
写真			 割安で美味!	
特徴	国産のカニでは最高峰です。 クセがなく塩茹でして食べるのが最高! 味も価格も王様級?	沖合い底引き船が主に漁獲してきます。国内でも愛知県は有数の水揚げ地です。 塩茹で・焼きガニ等に。	味噌汁にするなら美味しさNO.1! ワタリガニの味噌汁よりも良いダシが採れます。	背中にアルファベットのHマークが。カニ味噌は非常に風味があって激ウマです。 塩茹で・味噌汁に。

美味しいレシピ



- ① 活きたモガニを腹側からブツ切りにします。(甲羅の真ん中部分に急所があります)←活きたものを切るのに抵抗があれば、氷水で締めておきます。
- ② 鍋に水を張ってその中にブツ切りしたカニを入れます
- ③ お好みでイチョウ切りなどにした大根を入れます←漁師に教えてもらったお奨め具材
- ④ 弱火でコトコトとダシを採りながらシャモジ等でカニを軽くつぶします。(カニ以外の化学調味ダシは不要です)
- ⑤ 召し上がる直前に味噌を溶いてお好みで小ネギ等の薬味を入れて完成!



- ① 活きたカニの場合は目玉部分に竹串を刺して締めておきます。
カニは危険が迫ると自分の脚を切り離して敵から逃げる性質があるためこうしておかないとカニの脚が全部取れてしまいます。
- ② グラグラに沸騰した塩水(約2%)にカニを入れます。
- ③ 大きさによって約5~12分程度茹でます。
- ④ 茹でたて温かいうちに食べるのが絶品です。

レシピ提供は漁港直送鮮魚コーナー担当のプロ・スパーです

レシピは今後も随時発行していきますので是非ファイルして置いて下さい