



シンプルな カニ料理の作り方



ゆでカニ

- ・鍋に真水を入れ、塩を少々入れます。
- ・沸騰したらカニを入れます。
- ・再び沸騰してから、18分。これで出来上がりです。

※18分にこだわって下さい。

☆注意点

①甲羅は必ず下に！

②カニが活着している状態で、お湯に入れると

自分で足をもぎ取ってしまうので、確認してから茹でてください！

お刺身

- ・足の根元から少し斜めにハサミを入れます。
- ・第1関節の根元あたりの殻にハサミで2ヵ所切り込みを入れます。
- ・切り込みを入れたところからハサミを入れ、殻のまわりを1周します。
※このとき身を切らないように注意してください。
- ・沸騰湯に5秒ほど浸し、切れ目の両端をしっかり握り、一気に抜きます。
- ・氷水に20分位浸すと、カニの身が花が咲いたようになります。
- ・氷を切り、わさび醤油・ポン酢などで召し上がってください。

鍋物

- ・甲羅をはずし、カニを半分にします。はずした甲羅も半分にして下さい。
- ・沸騰した鍋に、カニ・甲羅・足を入れます。
- ・白菜・しめじ・しいたけ・えのきなど、お好みの野菜を入れます。
- ・ポン酢やもみじおろして召し上がるのもいいですが、
いわきでは、味噌味で豪快に召し上がる人が多いようです。

雑炊

- ・鍋の残り物は全部取り出し、ご飯を入れます。
- ・沸騰したら、溶き卵を入れて出来上がり。