

岡山の魚を  
食べよう!



淡泊な身とカニらしい香り

ワタリガニの塩ゆで



# 材料 (2人分) & 作り方

30分  
程度  
調理時間 1杯まるごと

- ワタリガニ …… 2杯
- 水 …… 1ℓ
- 塩 …… 大さじ2  
(海水くらいの濃さの塩分)

下準備/  
ワタリガニを歯ブラシや金タワシなど  
を使って流水で洗い、甲羅と腹側の汚  
れを落とす。



鍋にワタリガニの甲羅を  
下にして入れ、たっぷりの  
水を入れる。

塩を入れ強火で沸騰させ、  
強めの中火で7分程アク  
を取りながらゆでる。

甲羅を下にしてザルに上  
げ、粗熱を取る。



甲羅を取って半分に切り、  
次に上下を半分に切って  
四分割する。

ハサミと脚を根元から切  
り離し、食べやすいよう  
に切れ目を入れる。

正面から見て、元の姿に  
近い形にして盛り付けら  
ると見栄えが良くなる。

## POINT

水からゆでることで甘味が引き立ち、身がしっとりやわらかく仕上がります。個体差はありますがメス(卵入り)の場合は、2分程度多めにゆでてください。



食材中の  
8大アレルギー



okayama ebooks

レシピ監修：山口 功 (活魚・季節料理 天坊) / 発行：岡山県農林水産部水産課