

クルマエビの刺身



活クルマエビの歯ごたえと甘みは格別！身を刺身でいただいたら、頭は捨てずに塩焼き、汁物にして、中の味噌も堪能しましょう。

🕒 所要時間 5分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

活けクルマエビ 適量

下ごしらえ・準備

生きているクルマエビを用意します。

作り方

- 1 生きたクルマエビの頭を取り、胴体の殻をむきます。
- 2 背中に沿って切れ込みを入れ、竹串などで背ワタを抜きます。
- 3 盛りつけて、ワサビじょうゆでいただきます。



長いひげや腰が曲がっているように見えることから長寿を祝う縁起物で、おせち料理には欠かせませんね。高たんぱくで低脂肪、低カロリーとダイエットに最適な食材です。エビ類の色素であるアスタキサンチンは、活性酸素の作用による諸疾患の抑制等の効果が注目されています。また、多く含まれるタウリンは、血圧の調整やコレステロールの排出等の働きがあると言われています。