

ワタリガニの塩ゆで



愛知県下でカニ、といえばワタリガニ。ガザミとも呼ばれています。正式名称である「ガザミ」は、カニのハサミという意味なんだそうです。ワタリガニの美味しさは、何と言ってもコクのあるみそ。シンプルに塩ゆでで持ち味を楽しんでみましょう！

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料〔2人分〕

ワタリガニ 2杯
塩 少々

下ごしらえ・準備

なし（活きが良くて暴れるようなら千枚通しで締めます）

作り方

- 1 鍋にたっぷりの水を入れて塩を少々（かすかに塩味を感じる程度の濃さ）入れます。
- 2 生きたワタリガニを鍋に入れ、水から強火でゆでます。
※水からゆでるのは、熱湯いきなり入れると暴れて手足がもげるからです。
- 3 沸騰したら10分程度（大きさにもよります）、ゆでて上げます。
- 4 ハカマを取ったら二つに割って、中の身をひたすらほじくって食べましょう！



ワタリガニ（ガザミ）に限らず、カニ類はたんぱく質が多く、脂肪分がほとんどないので肥満を気にせず食べられます。また、カニ類には人が生きていくのに欠かせないミネラルが豊富に含まれますが、特にワタリガニには、カルシウム、マグネシウム、銅、亜鉛などが他のカニよりもたくさん含まれています。