

ワタリガニのトマトクリームスパゲッティ



ワタリガニはゆでてあるものよりも、生の方がおいしく仕上がりが、カニが真っ赤に色づくとう欲がそそられます。トマトソースだけでも充分においしくいただけますが、このレシピでは生クリームを加えてコクを出しました。グルメもうなるおいしさです。

🕒 所要時間 30分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

ワタリガニ	1杯
スパゲッティ	140g
ニンニク	1片
オリーブオイル	大さじ2
白ワイン	大さじ3
トマト水煮缶	1缶
塩・コショウ	各少々
生クリーム	大さじ2
パセリ	適量

下ごしらえ・準備

ワタリガニは甲らとえら(白いびらびら)をはずしてぶつ切りにしておきます。ニンニクはみじん切りに。

作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニクを炒めて香りを移します。
- 2 ワタリガニを加えて色付くまで炒め、白ワイン、トマト水煮缶を順に加えて15分ほど煮込みます。スパゲッティをゆで始めます。
- 3 2に生クリームを加えてひと煮立ちしたら、塩、コショウで味を調えます。
- 4 ゆであがったスパゲッティを加え、パセリを散らせばできあがり！



ワタリガニの濃厚な旨みは、濃い味のソースに負けません。ちょっと食べにくいのが難点ですが、ソースのしみ込んだ身をほじくり出して食べましょう。苦勞のかいがある絶品の味です。お手ふきを忘れずに。

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。脂肪分がほとんどないのも嬉しいですね。