

# 隠岐松葉ガニの 食べ方

まずはじめに…

調理される前に、全体をタワシなどできれいに水洗いします。

## 松葉ガニのさばき方



**1** カニを裏返して、脚全体の付け根を握り甲羅から胴をはずします。



**2** 甲羅から胴の部分をとる際にカニみそをこぼさないように気をつけながらはずしていきます。



**3** 胴の部分についているエラ(ガニ)、口の部分、三角の部分(ふんどし)や汚れをとります。



**4** 包丁で胴の部分から脚を切り離していきます。



**5** 胴の部分は身を取り出しやすいように半分に切ります。



**6** 脚は身を取り出しやすいように切り目(削ぐ場合は赤い方を削ぎます)をいれて松葉状にします。



**7** 脚の先の細い部分も同様に切り目をいれて出来上がりです。



脚の先の細い部分も同様に切り目をいれて出来上がりです。

カニ本来の味を楽しむ!

### 茹でガニ

- ①できるだけ大きい鍋に生の隠岐松葉ガニとカニが浸るくらい水をいれます。
- ②塩を少々入れて加熱し、沸騰してから15～20分程(大きいもので30分程)茹でて出来上がりです。

お好みの具材を入れて  
みんなでワイワイ囲みましょう。



### カニ鍋

水または、昆布などを入れてだし汁を沸騰させ、さばいたカニとお好みのお野菜などを入れて煮立たせ、ボン酢や醤油などでお召上がり下さい。また鍋に直接薄口醤油やみりんなどを加えて味付けし、「カニすき」としても美味しくいただけます。なお、カニは煮すぎないのがコツです。

香ばしい、いいにおい。  
焼けたカニみそもたまらない。



### 焼きガニ

さばいたカニの脚をアルミホイルなどの上で焼き、カニが鮮やかな朱になり、やや焦げ目がついて身がふくらんだら出来上がりです。

また、はずした甲羅はカニみそをこぼさないように焼き、カニみそが焼けてきたら日本酒を加えて温めてカニ酒としてもお楽しみいただけます。

プルプルとした口当たり。  
甘味が口いっぱい広がる。



### カニの刺身

さばいたカニの脚の殻を削ぐように切ってはぎ取り、ボールなどにあらかじめ作った氷水へ身を10分程浸け込みます。しばらくして身が広がりますので、氷水から取り出し、軽く水切りした後、生醤油でお召上がり下さい。

### 水ガニの食べ方 (1月下旬から)

茹でガニにする場合、同様の鍋に水のみを沸騰させてからカニを入れて約5～8分程度茹でて出来上がりです。その他の食べ方につきましては、上記をご参考下さい。

●生の隠岐松葉ガニは、できるだけその日の内にお召上がり下さい。なお翌日以降にお召上がりになる場合は、その日の内に茹でた後(2分程、長めに茹でる)、涼しい場所かまたは冷蔵庫にて保存して下さい。2～3日位保存できますが、できるだけ早くお召上がり下さい。

●隠岐松葉ガニは、状態の悪いものや脚の取れたものなど厳しい選別の上、新鮮で最良のものを販売、お届けしています。しかし、松葉ガニが本来持ちうる自ら脚を切り離す自衛本能によりまして、運搬中に何らかの衝撃で脚を切り離す場合がありますが、味に支障ございませんのでご了承下さい。



## 漁業協同組合 JFしまね

直売所 〒690-0007 松江市御手船場町575番地  
TEL 0852-21-0001 (代) FAX 0852-27-6130

松江魚市場 〒690-0001 松江市東朝日町2013-4  
TEL 0852-25-1110 FAX 0852-23-2573

境港支所 〒684-0034 境港市昭和町9-7  
TEL 0859-44-0220 FAX 0859-44-0224

西郷支所 (お魚センター) 〒685-0013 隠岐の島町目貫の4  
TEL 08512-2-6600 FAX 08512-2-6610

取扱店