



## 紅ずわいかにちらし寿司

- 材料(2人分)**
- ・米……………2合
  - ・昆布……………1枚
  - ★酢……………50cc
  - ★砂糖……………大さじ2
  - ★塩……………小さじ2
  - ・かに身……………適量
  - ・卵……………2個
  - ・塩……………2つまみ
  - ・絹さや……………適量
  - ・ごま、刻み海苔はお好みで

### 作り方

- ①お米を研ぎ昆布と一緒に炊く。
- ②★の調味料を混ぜ合わせ、すし酢を作る。
- ③炊き上がった熱いうちに、うちわなどであおぎながら、すし酢と混ぜ合わせる。
- ④かに身をほぐし、酢飯と混ぜる。
- ⑤卵のカラザを取り除き、塩を加えて薄く焼いて冷ます。冷めたら細く切っておく。
- ⑥絹さやは火が通る程度にサッと茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ⑦かに身を混ぜた酢飯に絹さやを軽く混ぜてお皿に盛り付ける。卵、お好みでごまと刻み海苔をのせて完成。

# MARUYO SEAFOOD RECIPE マルヨの海鮮レシピ

## 香住かに編 (紅ずわいかに)



## 紅ずわいかにとアスパラのみそマヨ焼き



### 材料(ココット皿3~4個分)

- ・かに身……………100g
- ・アスパラ……………4本
- ・オリーブオイル……………適量
- ★かにみそ……………お好みで
- ★醤油……………小さじ1/2
- ★マヨネーズ……………40g

### 作り方

- ①アスパラを下ゆでして、2~3cmに切る。かに身を2~3cmに切る。
  - ②★の調味料を混ぜ合わせてソースを作る。
  - ③ココット皿にオリーブオイルをたらし、かにとアスパラを入れた上にソースをかける。
  - ④トースターで8分焼く。少し焼き色がついたら完成。
- \*かにみそを多く入れマヨネーズを減らすと、かにみその風味が楽しめます。  
\*お好みでチーズをのせて焼いてもおいしいです。

## 紅ずわいかにと豚ひき肉の焼売



### 材料(4人分)

- ・かに身……………100g
- ・豚ひき肉……………300g
- ・玉ねぎ……………小1個
- ★片栗粉……………小さじ2
- ★塩こしょう……………適量
- ★酒……………小さじ3
- ・焼売の皮……………1袋

### 作り方

- ①かに身は1cmに切る。玉ねぎはみじん切りにして、レンジで500W2分加熱する。
- ②かに身・玉ねぎ・豚ミンチ・★の調味料をボールに入れ、粘り気が出るまで混ぜる。
- ③焼売の皮を3~5mmくらいに細く切り、バットかボールに入れておく。
- ④②で混ぜ合わせたものを、一口大に丸めて、焼売の皮をまぶす。
- ⑤蒸し器で弱火で10分蒸し完成。

## 紅ずわいかに身入り出汁巻き卵



### 材料(2人分)

- ・かに身……………30~50g
- ・卵……………3個
- ・白だし……………大さじ1
- ・水……………大さじ3

### 作り方

- ①卵のカラザを取り除きよく混ぜる。
  - ②かに身をボールに入れてほぐし、白だしと水を加えてよく混ぜる。
  - ③熱したフライパンに油をひき、薄く伸ばすように流し入れる。③の行程を繰り返し、巻いて完成。
- ※薄く伸ばした時にかに身を全体に広げると、きれいに仕上がります。

# MARUYO SEAFOOD RECIPE

## 紅ずわいがかにの中華スープ



**材料 (4人分)**

- 卵 ..... 2個
- 水 ..... 4カップ (800cc)
- オイスターソース ..... 小さじ1
- かに身 ..... 100g
- 鶏がらだし ..... 小さじ2
- 塩こしょう ..... 少々
- 乾燥わかめ ..... 3g
- 醤油 ..... 小さじ1
- 片栗粉 ..... 小さじ2

### 作り方

- ①かに身は軽く割いておき、わかめは水につけてもどしておく。
  - ②鍋に水と鶏がらだし・醤油・オイスターソース・塩こしょうを入れ、沸騰させる。
  - ③沸騰したら、かに身とわかめを入れる。味見して味が足りなければ、醤油又は塩で味の調節を行う。
  - ④再び沸騰させ、火を弱めて片栗粉と同量の水で溶いた水溶き片栗粉を回し入れて、とろみをつける。
  - ⑤少し火を強め、煮立ってきたら卵を溶きほぐし、スープに回し入れる。
  - ⑥軽くかき混ぜて完成。
- \*卵を入れるとき、あみじゃくしを使うときれいに仕上がります。  
\*お好みでかにみそを入れてもおいしく食べられます。

## 香住かにをもっと手軽に!

●●●マルヨの香住かにシリーズ●●●



### [香住かに釜めしの素]

かにの身と具材(細筍、人参、しめじ)がついて簡単調理、お家でできる本格釜めしの素です。



### [香住かに雑炊の素]

わずか5分の簡単調理! 「ご飯」と「卵」で本場・香住の味の雑炊の素です。

## “ちょい足し”でもそのままでもおいしく!

●●●マルヨのかにみそシリーズ●●●

みそ汁にも、マヨネーズにも、おいしさ発見!!!



手間いらずで便利なむき身タイプもあります!

大[100g](12~19本入)

## かにのさばき方

かにをさばく際には、包丁の扱いにはご注意ください。



**1** まな板とできるだけ刃の分厚い包丁を用意します。



**2** かにの腹面を上にして、真ん中に包丁をいれて切れ目を入れます。



**3** 左右の脚を手でつかみ片側ずつ、真ん中の切れ目に向けて折こみます。



**4** 甲羅から簡単に外すことができます。この時にみそがついていたらまとめて甲羅の中へ入れておきます。



**5** 肩身についているエラ部分はきれいに取り除きます。\*エラは食べられません。



**6** 肩身から脚をすべて切り落とします。切りにくい場合は包丁の上に手のひらをのせ、力をかけると切りやすいです。



**7-1** 脚は包丁の刃を縦にし、切れ目を入れます。



**7-2** そのまま脚を少し立てて、下に刃をおろしていきます。



**7-3** このように切ると、身が取りやすくなります。そぎ切りよりも安全にさばけます。



**8-1** 肩身は手で押さえながら刃を横から入れて半分ほど切ります。



**8-2** 半分ほど刃が入ったら、縦にして包丁の上に手を置き、力を入ると切れます。



**盛付け例** 切り分けた全体がこちらになります。

