

# kani Recipe! カニレシピのバリエーション

## カニチャーハン



材料(2人分)

ご飯……………茶碗2杯 醤油……………少々  
カニ身……………適量 塩コショウ……………少々  
卵……………2個 サラダ油……………適量  
レタス……………適量 鶏がらスープの素……………大さじ1

★お好みで青ネギやタマネギを入れても美味しいです。

作り方

- ①あらかじめカニの殻を取り除き、ほぐしたカニ身をペーパーなどで水分を取っておく。卵もボウルで混せておく。
- ②熱したフライパンに溶き卵を入れ、炒め混ぜる。
- ③ある程度固まるごとにご飯を加え、醤油・塩コショウで味をつける。
- ④全体に火が通ったら弱火にし、カニ身・レタスを入れ軽く混ぜ、レタスがしなっとなれば出来上がり。

## カニでフカヒレ風スープ



材料(4人分)

水……………1000cc 塩……………小さじ1/2  
カニ身……………適量 コショウ……………少々  
春雨……………40g 片栗粉……………大さじ2  
中華スープの素……………小さじ5 ごま油……………大さじ1  
醤油……………小さじ1.5 オイスター調味料……………大さじ2  
紹興酒……………大さじ2 砂糖……………小さじ2

作り方

- ①あらかじめカニの殻を取り除き、ほぐしたカニ身をペーパーなどで水分を取っておく。春雨を三等分に切る。
- ②フライパンに水を入れ沸騰させる。
- ③春雨を入れ、調味料を入れていく。
- ④春雨が柔らかくなったらカニ身を入れ、水溶き片栗粉を混ぜ、とろみが出たら出来上がり。

★卵でとじるとさらにまろやかになります。

## あんかけチャーハン

カニチャーハンに  
このスープをかければ  
あんかけチャーハンの  
出来上がり。



## カニとチーズのふわふわ卵焼き



材料(2~3人分)

卵……………3個 白だし……………大さじ2  
カニ身……………適量 醤油……………小さじ1  
チーズ(スライス)……………適量 サラダ油……………適量  
★カニはむいた後、よく水分を取ってください。

作り方

- ①ボウルなどに卵を割り入れ、ある程度混ぜたら白だしと醤油を入れて軽くかき混ぜる。
- ②①で出来た卵液を1/3と2/3に分け、2/3の卵液とカニのほぐし身を混ぜる。
- ③熱した卵焼き器(フライパン)に油をひき、カニ身を混ぜた卵液を入れる。
- ④スクランブルエッグを作るようかき混ぜながら焼く。
- ⑤ある程度固まってきたら手前に卵を寄せて形を整える。
- ⑥残りの卵液を入れ、固まってきたら出来上がり。

## カニのトマトクリームパスタ



材料(2人分)

カニ身……………適量 牛乳……………120ml  
スパゲッティ……………200g 生クリーム……………120ml  
トマトピューレ……………300g バター……………20g  
ニンニク……………1片 コンソメ(顆粒)……………大さじ1  
オリーブオイル……………大さじ1 塩……………大さじ1  
乾燥パセリ……………少々

作り方

- ①ニンニクはみじん切りに、カニは殻をむき、細かめにほぐして水分をとる。お湯も沸かしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、温まったら、トマトピューレ・ニンニク・バター・コンソメを入れて中火で煮詰める。この時にスパゲッティを茹で始める。
- ③煮詰まった中に牛乳・生クリームを入れ、温まったらカニ身を入れる。
- ④少し水分を飛ばした後に味見し、好みの塩加減で火を止める。
- ⑤茹で上がったスパゲッティをフライパンに入れ、ソースと絡める。
- ⑥皿に盛り、仕上げに乾燥パセリをふりかけて出来上がり。

★お好みで粉チーズをかけても美味しいです。

## カニのチーズ焼



材料

カニ棒むき身または棒半身……………適量  
スライスチーズまたはピザ用チーズ……………適量  
オリーブオイル……………2個

★オリーブオイルの代わりにバターを使用しても美味しく召し上がれます。

作り方

- ①殻が付いてあるカニはむいておく。
- ②カニ身にオリーブオイルをつける。
- ③チーズをのせ、グリルで焼く。
- ④チーズが溶けたら出来上がり。

★お好みでコショーやバジルをかけると風味アップ!

## 炊飯器で本格カニ飯



材料(2~3人分)

米……………2合 酒……………大さじ3  
カニ身……………適量 薄口醤油……………大さじ2  
白だし……………大さじ2

★お好みでシメジやエノキなど入れても美味しいですし、白だしの代わりにかつおだしでもOKです。

作り方

- ①あらかじめカニの殻を取り除いておく。
- ②炊飯釜に洗ったお米とカニ身を入れ、2合分の水量にしてから、酒・薄口醤油・白だしを加えて炊飯する。(焼いた殻を上にのせ炊くと、さらにカニの風味アップ!)
- ③炊き上がった底からかき混ぜ、お好みで三つ葉やネギをのせて出来上がり。

## ひつまぶし風の食べ方

だしの素と白だしを入れた  
お湯をカニご飯にかけ、  
白ごま・きざみのりをのせる  
と、さらに美味しさアップ!



## その他定番カニ料理

- カニ鍋 ●焼きガニ ●カニグラタン ●カニ玉 ●カニフライ ●カニグラタン ●カニクリームコロッケ
- カニ雑炊 ●カニの天ぷら ●カニサラダ ●カニの酢の物 ●カニのチリソース

## カニの殻を無駄なく活用して出汁を取る方法

食べ終わったカニの殻をするのはちょっと待って! カニの殻だけでとっても美味しい出汁が取れるんです! ゼビ挑戦してみてください。

- ①殻を2~3cmにカットする……殻を細かくカットすることで、断面から出汁が出やすくなります。
- ②殻に焼き色がつくまで焼く……塩とお酒を適量ふりかけ、オーブンで水気が無くなるまで焼きます。焦がさないように注意してください。
- ③殻を鍋で煮込む……炒めた殻がつかるくらいの水で30分から1時間ほど煮込みます。お好みで昆布や野菜などを入れるとより風味がアップします。
- ④冷まして殻をこす……殻が入らないようにキッチンペーパーなどでしっかりとこしたら出来上がりです。

手間はかかりますが、お味噌汁、雑炊、炊き込みご飯、茶碗蒸しなど、いろいろな料理に使えます。出汁は冷凍保存出来ますので作り過ぎても大丈夫です。美味しい出汁はどのカニでも出来ますが、ポイルしたものより生の殻の方が良い出汁が取れます。

