

鳥取のおいしい食材を活かして！～かに～

冬の味覚の王様 松葉蟹

山陰地方では、ズワイガニのうち成長した雄を「松葉がに」と呼び、ズワイガニの雌で卵を抱えたものを「親がに」、脱皮直後のものを「若松葉がに」と呼んでいます。

松葉がには 200m～400m の水深で「底引き網」を使って漁獲されます。漁期は、松葉がには 11月～3月、親がには 11月～12月、若松葉がには 2月と資源確保の管理がされています。

ぎっしりと詰まった身と上品な旨味が特徴で、内子や外子を持った親がには味噌汁などによく利用されます。

深海からの恵み 紅ズワイ蟹

紅ズワイ蟹は 800mより深い水深で「かにかご」を使って漁獲されます。漁期は 9月～6月までと長く、水揚げ量は日本一を誇ります。

加工品として捨てる部分がないほど利用価値が高く、鮮やかな赤い色が特徴です。甘みのある身はそのまま食べるだけでなく、かに棒肉やコロッケ、グラタンなどの加工食品に多く使われています。また、殻はキチンキトサンとして健康食品や医薬品、土壌改良剤などに利用されています。

かにつみれ鍋

【材料】(4人分)

かに(生)	300 g (1枚500g×2枚)
白菜	300 g
豆腐ちくわ	100 g (1本)
白ねぎ	100 g
椎茸	60 g (4個)
ねばりっこ	100 g
白玉団子の粉	40 g
◎淡口しょうゆ	72 g (大さじ4)
◎みりん	36 g (大さじ2)
◎酒	30 g (大さじ4)
水	1000 g
昆布	20 g

【作り方】

- ① かにには脚と甲羅を外し、味噌を取り出しておく。
- ② かにの胴の身は茹でて身をほぐし、すりおろしたねばりっこと白玉団子の粉をまぜておく。
- ③ 鍋に水を入れ昆布でだしを取り、①のかに味噌と◎を入れ味を調える。
- ④ ③に食べやすい大きさに切った野菜を入れ火が通ったら、かにの脚と豆腐ちくわを加え、②をスプーンですくって丸く落とし入れる。



かにのクリーム春巻き

【材料】(4人分)

かに足むき身	120 g (8本)	付け合わせ	
白ねぎ	100 g	レタス	20 g
牛乳	100 g	春雨	8 g
バター	10 g	揚げ油	
米粉	10 g		
塩	1 g		
コショウ	少々		
春巻きの皮	48 g (4枚)		
揚げ油			

【作り方】

- ① 白ねぎは粗みじんに切る。
- ② フライパンにバターを溶かし①をじっくり炒める。
- ③ ②に米粉と牛乳を加えとろみが出るまでかき混ぜながら煮詰め、塩とコショウで味を調える。
- ④ ③の粗熱がとれたら8等分して、半分に切った春巻きの皮に塗る。
- ⑤ ④の端にかに足をのせくると巻き、両端の根本をしっかり止めて油で揚げる。

1人当たり栄養価(付け合わせ・添え物は除く)

かにつみれ鍋	エネルギー204kcal	たんぱく質18.4g	脂質1.8g	食塩相当量4.7g
かにのクリーム春巻き	エネルギー189kcal	たんぱく質6.5g	脂質13.1g	食塩相当量0.7g

鳥取のおいしい食材を活かして！～らっきょう part II～

らっきょう

らっきょうは鳥取県東部・中部で栽培され、特に鳥取砂丘のある福部町は日本屈指のらっきょうの産地です。鳥取県でのらっきょう栽培は、江戸時代に参勤交代で持ち帰られたのが始まりと言われています。洗いらっきょうや根付きらっきょう、甘酢漬けを始めとしたらっきょう加工品は、鳥取県を代表する特産品の一つです。

らっきょうの成分には特有の匂いのもとであるアリシンがあります。アリシンにはビタミン B1 の吸収を助ける働きがあり、豚肉や大豆などビタミン B1 を多く含む食品と一緒に摂る事で、疲労回復効果が期待できます。そのほかカリウム・食物繊維なども含まれます。らっきょうの漬け汁にもこれらの栄養素が溶けだしています。漬け汁もぜひ活用してみてください。

ピリ辛きざみらっきょうダレ

【材料】（作りやすい分量）

らっきょう漬	40 g
らっきょう漬汁	20 g
濃口しょうゆ	12 g (小さじ2)
砂糖	6 g (小さじ2)
豆板醤	6 g (小さじ1)

- ・らっきょうを刻み、すべての材料と混ぜ合わせる。

【活用例】

- ・きゅうりとささを和えて・・・



らっきょうトマトソース

【材料】（作りやすい分量）

トマト	400 g
らっきょう漬	100 g
にんにく	10 g (ひとかけ)
オリーブオイル	12 g (大さじ1)

- ・トマトは 1cm 角、らっきょうとにんにくは粗みじんにして、すべての材料をオリーブオイルで炒め、半量になるくらいまで煮詰める。

【活用例】

- ・カナッペのソースとして・・・



【活用例】

- ・パスタのソースとして・・・

青じそらっきょうソース

【材料】（作りやすい分量）

らっきょう漬	50 g
らっきょう漬汁	50 g
オリーブオイル	24 g (大さじ2)
大葉	10 g (10枚)

- ・らっきょうはレンジ（500w1分）で加熱しすべての材料をミキサーにかける。

【活用例】

【活用例】

- ・水切りした豆腐とトマトを並べカプレーゼ風に・・・



ピリ辛きざみらっきょうダレ	出来上がり重量 84 g	大さじ 1 杯 15 g 当	エネルギー 23kcal	たんぱく質 0.2 g	脂質 0 g	食塩相当量 0.8 g
らっきょうトマトソース	出来上がり重量 270 g	大さじ 1 杯 20 g 当	エネルギー 24kcal	たんぱく質 0.3 g	脂質 0.9 g	食塩相当量 0.1 g
青じそらっきょうソース	出来上がり重量 135 g	大さじ 1 杯 15 g 当	エネルギー 43kcal	たんぱく質 0.1 g	脂質 2.7 g	食塩相当量 0.4 g