

ワタリガニの味噌汁



シンプルなレシピですが、ワタリガニから旨味たっぷりのいいだしが出る、贅沢なお味噌汁です。お味噌は好みではありますが、赤味噌よりも合わせ味噌の方がカニの美味しさを引き出してくれると思います。

🕒 所要時間 20分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

ワタリガニ	1杯
水	600cc
合わせ味噌	小さじ1
酒	大さじ1
薬味ネギ	適量

下ごしらえ・準備

ワタリガニは甲らをはずしてぶつ切りにしておきます。

ネギは小口切りに。

作り方

1 鍋に水、酒、ワタリガニを入れてアクを取りながら加熱します。

2 火が通ったら味噌を溶き入れ、ネギを散らします。



濃厚な旨みが持ち味のワタリガニは、汁物にするとその美味しさを存分に味わうことができます。もちろん、だしを取った身も残さず食べましょう。

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。