

ワタリガニの味噌鍋



冬の定番、カニ鍋。寄せ鍋風のしょうゆ仕立てでも美味しいですが、カニの旨味を引き立ててくれるのは味噌鍋でしょう。カニからあふれ出ただしで白菜やネギなど、冬野菜の甘みが増します。鍋のメにはラーメンや雑炊を楽しんでみては。

🕒 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
白菜	1/8株
ネギ	1/2本
春菊	1/2把
シイタケ	2個
木綿豆腐	200g
水	4カップ
昆布	5cm角1枚
合わせ味噌	大さじ1

下ごしらえ・準備

鍋に昆布をつけて30分以上おきます。ワタリガニは甲ら
をはずしてぶつ切りにしておきます。野菜は食べやすい
大きさに切ります。

作り方

- 1 鍋を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、味噌を溶き入れます。
- 2 ワタリガニ、白菜、ネギ、シイタケを入れて煮込み、火が通ったら豆腐、春菊を加えてひと煮立ちさせます。



カニの中では一番好き！という人も多いワタリガニ。鍋にすると濃厚な旨みを余さず堪能できます。他のカニは足を食べますが、ワタリガニは胴体の方に美味しい身が詰まっています。

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。