

いつも株式会社うおいちを ご愛顧いただきありがとうございます。

◆◆「旬の魚」 No. 79 毛ガニ

今回は、その名のとおり全身を毛でおおわれたカニ、毛ガニの紹介です。身肉の甘みが強く、カニミソは濃厚な味がして、カニ王国である北海道で一番人気のカニです。

ケガニの写真

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/dispatch_guide.asp?id=69&file=1



ケガニの生態と分布

ケガニは、茨城県以北の太平洋側、鳥取県以北の日本海側、オホーツク海、ベーリング海などの北西太平洋の水深 20m～250mの砂泥底に生息しています。漁の主力は北海道周辺ですが、ロシアからの輸入もあります。

● ケガニの分布図

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/dispatch_guide.asp?id=69&file=3



■ケガニの旬と漁期

毛ガニは、主に北海道から、またロシアからも入荷してきます。北海道では行政の指導で、毛ガニの資源管理がされ漁期が設けられています。漁獲された毛ガニは獲れたその場で選別し、若い小さい個体や雌は放流して資源の保護を行っています。

日高地方ではだいたい11月から2月、オホーツク地方ではだいたい3月から6月、噴火湾ではだいたい7月、8月、道東地方ではだいたい9月、10月というふうに、地方によって漁期が異なります。そのため1年を通して新鮮な毛ガニを食べることができ、旬は1年中です。

■毛ガニとクリガニ

毛ガニとそっくりなカニに、クリガニというカニがいます。毛ガニにそっくりですが、味は毛ガニのほうがおいしいです。見分け方は、足の先の爪の部分が、黒いのがクリガニで、赤いのが毛ガニです。また甲羅の形も微妙に違います。まるっこいのが毛ガニで、甲羅が角ばっているのがクリガニです。北海道では毛ガニのことをオオクリガニとも呼んでいました。

■毛ガニの栄養

毛ガニは、低脂肪高たんぱくの食品です。また抗酸化作用のあるアスタキサンチンや、血圧を下げる効果のあるタウリン、欠乏すると味覚障害になる亜鉛を含んでおり、ビタミンEやビタミンB12なども多く含んでいます。

■ケガニの料理

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_recipe.asp?id=487



■ケガニのおいしい茹で方

足を輪ゴムでしばり、3%の食塩水の中に入れ、強火で沸騰させて、15分ほどゆでる。活けガニは水から茹でると足がはずれにくい。ポイル冷凍物は、冷蔵庫内で自然解凍するのがよい。

・毛ガニのさばきかた

1. カニを裏返し、三角形のふんどしと呼ばれる部分をはがす。
2. 甲羅をはがす。
3. 出刃包丁で、足を切り離す。

4. 胴についている灰色のガニと呼ばれる部分はずす。黄土色のカニミソを取り除いてしまわないように注意する。
5. 胴を半分に切る。
6. 足はトゲのついている面を下にしてこの面を包丁でそぎ取るように切る。ハサミのついた部分は、内側から包丁を入れて切り開く。

ポン酢やカニミソにつけて食べるとおいしいです。その他にも味噌汁やグラタン等にしてもおいしいです。

■参考文献 『現代おさかな事典』(NTS INC)、『魚のさばき方』(柘出版社)

■旬の魚のバックナンバーはこちらから

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/main_bknum_fish.asp

■■株式会社うおいち メールニュース

お問い合わせ先

株式会社うおいち 販促営業広報課

電話：06-6469-2051

MAIL：kouhou@uoichi.co.jp

メールでのお問い合わせは、返答に時間がかかる場合があります。

あらかじめご了承ください。

●株式会社うおいちのホームページはこちらから

URL <http://www.uoichi.co.jp>

●取引先会員ページはこちらから

https://www.uoichi.co.jp/uoichi_member/member.asp

●取引先会員ページのログインIDとパスワードを忘れた時は

http://www.uoichi.co.jp/uoichi_member/01/send_password.asp

●お問合せのメールアドレスは

kouhou@uoichi.co.jp
