



写真提供：岡山県農林水産部水産課

【収穫時期】

周年

倉敷市農林水産課 検索



【品名】

ガザミ (蝸蚌)

【科】

ワタリガニ科

【概要】

甲幅が15cmを超える大型のカニで、ハサミ・脚などは青みがかっており、白い水玉模様があります。一番後ろの足がひれのようにになっており、泳ぎながら広範囲に移動するため、「ワタリガニ」とも呼ばれています。オスとメスの区別の方法は、裏返して、腹部が幅広ならばメス、狭ければオスです。卵巣やカニミソが美味しいため、産卵期前のメスは高値で取り引きされています。

【食べ方】

焼き蟹や茹で蟹に調理されることが多く、塩茹でしたものを生姜酢醤油や二杯酢などで食すると美味しいとされています。

簡単レシピ

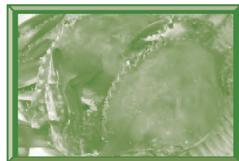
◎ ガザミの塩茹で

(材料 4 人分)

ガザミ	… 4 杯
塩	… 適量

(作り方)

- ① 活きたガザミは氷水でめる。
- ② 水 1ℓあたりに塩 10～20g くらい入れて沸騰させる。
- ③ ガザミを輪ゴムで足を固定したまま鍋に投入する。
なるべく甲羅を下に（逆さまに）入れる。
- ④ 茹で上がったらすぐ、茹でる時と同濃度の氷水につけ、10～15分冷やした後、流水で軽く洗う。
冷水に入れると身が締まり、殻から外れやすくなる。



写真提供：岡山県
農林水産部水産課

☆旬の食べ物やイベント情報をメルマガで配信しています♪登録はこちらから

