

カニ(蟹) crab



健康かわら版



世界のカニを細かく分類すると、実に5000以上の種類があります。国内で売られているカニのほぼ4分の3はロシアやカナダといった諸外国からの「輸入カニ」です。国内での漁獲量一番は北海道です。水揚げの多い四大ガニは「タラバガニ」「ズワイガニ」「毛ガニ」「花咲ガニ」です。

栄養

カニの栄養素の特徴としては、高タンパク低脂肪でビタミンB2、B12などビタミンB群が比較的豊富なことです。また、アスタキサンチン、タウリンなども含まれています。

- カニに含まれるタウリン(アミノ酸の一種)には、コレステロール値を下げ動脈硬化の予防効果があります。
- 身の赤い色はアスタキサンチンという色素で、これはβ-カロテンやリコピンなどと同じくカロテノイドの一種で高い抗酸化作用を持ち、血管を健康に保ったり、免疫力を高める効果があるとされています。
- ビタミンB12は赤血球を作るために必要な効能を持っているため、貧血症の改善や予防に最適な栄養素です。また、神経を正常に機能させる働きもあり、肩こりやしびれ、目の疲れなどの予防に役立ちます。

蟹の種類

カニは「カニ類」と「ヤドカリ類」の2つに分かれます。「カニ類」には、ズワイガニ、毛ガニなどが含まれ、一方「ヤドカリ類」には、タラバガニ、花咲ガニなどが含まれます。



タラバガニ

生物学上はヤドカリの仲間。淡白で食べ応えがあるのが特徴です。日本でのタラバガニの旬は4月～5月頃ですが、近年水揚げ量は格段に減少し、外国産のタラバガニが主流になってきています。



ズワイガニ

繊細で甘みが強い味を楽しむことができます。旬は11月中旬から3月の中旬頃。水揚げされた地域によって「越前ガニ」、「松葉ガニ」などと、名前が変わります。雄のほうが体が圧倒的に大きく、価格も高価です。



紅ズワイガニ

主な産地は富山県や北海道。漁期が9月～6月までなので、長い時期楽しめるのが長所です。ズワイガニに比べて安価です。



毛ガニ

旬は12月～3月頃。4月以降は産卵期に入るので、その直前の3月ごろのメスは卵を抱いていて、最高に美味しく、カニ味噌は、カニの中で最も風味が良いと言われています。



ワタリガニ(ガザミ)

一番漁場も広く北海道南部から九州に分布しています。オスは初夏～秋にかけて、身づまりが良く、甘さも増します。メスは冬～春にかけての内子(卵)が美味しい時期です。

解凍の仕方



- ★冷蔵庫に入れて、24時間以上時間をかけて解凍する。
- ★ボウルに氷水を張り、その中にカニが入った袋を完全に沈め解凍する。
- ★袋に入れたカニを流水で解凍する。
- カニの1番分厚い部分を押しみて少しへこむ程度に解凍します。カニは完全解凍よりも中心が少し凍っているぐらいで止めるほうがおいしく召し上がれます。
- 冷凍のカニは急激な温度変化に弱いので電子レンジを使って解凍しないでください。
- 凍ったままのカニを鍋に入れるとカニのうま味がすべて出汁の方に流れてしまいます。
- 再冷凍は味、風味が落ちるのでしないでください。

豆知識

カニの数え方

◎カニの数え方は、生きているかどうかで変わります。

生きている状態のカニは、1匹(いっぴき)。生きていない状態、すなわち商品としてカニを数えるときは、1杯(いっぱい)と数えます。



今月のレシピ

かに玉

【材料】(2人分)

卵……………3個
カニ缶(小)………1缶
しいたけ……………2枚
長ネギ……………2/3本
塩、こしょう………適量
ゴマ油……………適量

甘酢あん

水……………150cc
鶏ガラスープの素…小さじ1
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
酢……………大さじ1
片栗粉……………大さじ1
水……………大さじ1



【作り方】

- ①しいたけは石づきを取り、5mm厚さの薄切り、長ネギは5mm厚さの斜め薄切り。
- ②フライパンにごま油を引いて、しいたけ、長ネギをしんなりするまで炒め、塩、こしょうする。火からおろし、あら熱をとる。
- ③ボウルに卵を溶きほぐし、②とほぐしたカニ缶を混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油を熱し、③を流し入れて混ぜ、半熟状になったら中火で片面焼く。焼き色がついたら裏返し、火を通す。
- ⑤甘酢あんは、Aの調味料を小鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、Bの水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑥④の卵を器に取り、⑤の甘酢あんをかける。

参考:「からだに優しい魚の便利帳」高橋書店、「旬の食材百科」Web