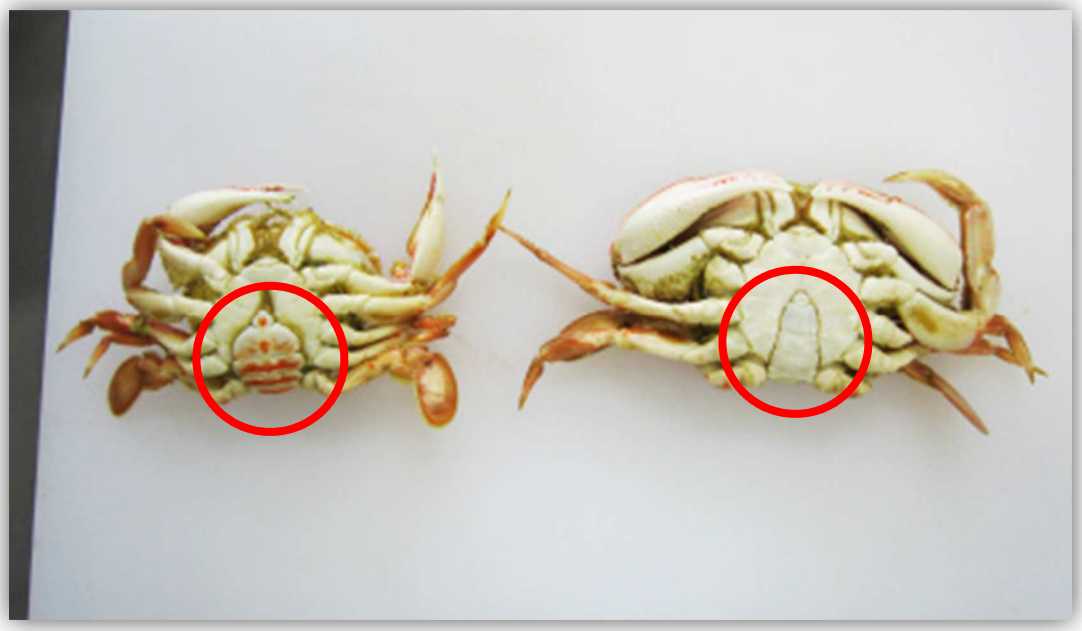
☆平蟹のゆで方と下ごしらえ☆

●オス、メスの区別●

体はオスが大きく、メスが小さい。
卵を抱いていると一目瞭然ですが、卵を抱いていないときは、腹の部分がとんがっているのがオス、丸いのがメスと区別します。

ゆでると…
オスは白いままですが、メスは赤くなります。

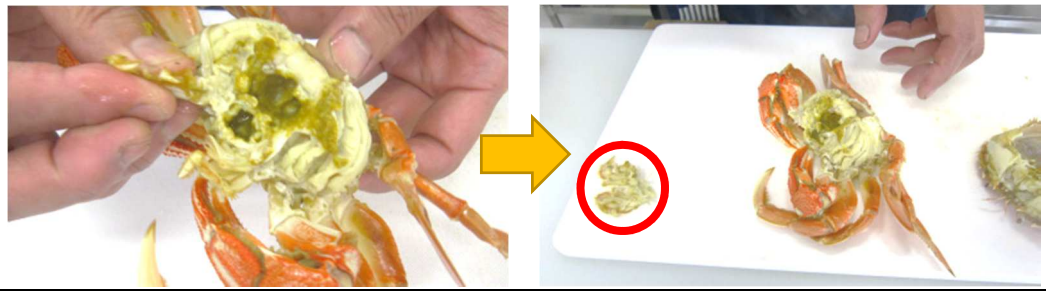
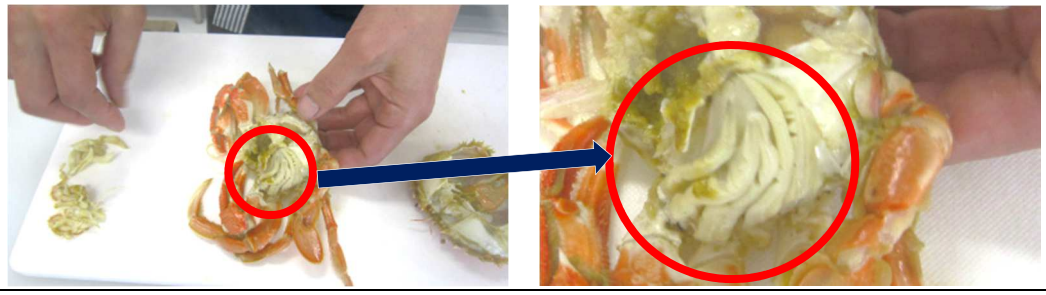


Copyright © 2015 三沢漁協直売所 All Rights Reserved.

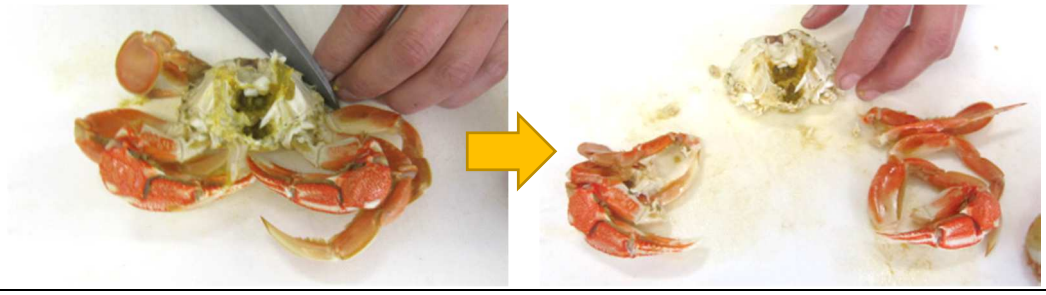
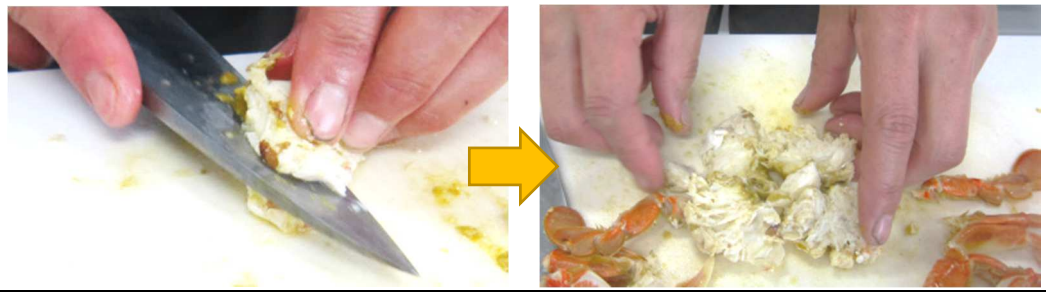
●平蟹のゆで方と下ごしらえ●

①	甲羅を上にして、なるべく隙間ができないように蟹を並べます。 たくさん茹でるときは重ねて OK。 蟹は洗わず、そのまま鍋に入れてください。	
②	ひたひたになるくらいまで、真水を入れます。	
③	塩を振り入れます。濃度は 1 リットルの水に対して塩約 10g です。 大さじ1と少々、又はカレー用スプーンすれすれ一杯が約 10g です。	
④	アクや汚れを取り除くため、キッチンペーパーを乗せます。	
⑤	キッチンペーパーの上に、落し蓋を乗せます。 落し蓋がない時は、アルミホイルで代用できます。 鍋の蓋を閉じて、強火で茹でます。 茹でる時間は、沸騰してからさらに 12～15 分が目安です。	
⑥	茹であがったら、落し蓋とキッチンペーパーを取ります。このとき、甲羅についた汚れをキッチンペーパーでふき取ります。	

Copyright © 2015 三沢漁協直売所 All Rights Reserved.

⑦	鍋の湯を捨てて、蟹をザルに並べます。 このとき甲羅が上を向くようにしないと、溝の中に水が溜まってしまうので、必ず甲羅を上にしましょう。	
⑧	風通しのよいところへ移動し、冷まします。うちわや扇風機でもOK。 急速に冷ますことで身が締まり、殻から身が外れやすくなります。	
⑨	甲羅を外します。	
⑩	口（クチ）をちぎって取ります。食べられない部位なので捨ててOK。 	
⑪	“エラ”（白く柔らかい部分）を取り除きます。 エラは、蟹が呼吸したときに汚れをろ過するフィルターの役割をしています。 汚れが溜まっている部分なので、食べないようにしましょう！ 	

Copyright © 2015 三沢漁協直売所 All Rights Reserved.

⑫	脚を根元から包丁で切って外します。 
⑬	胴体を縦に二つに割ります。そのあと水平に包丁を入れ、二つに割ります。 

完成！

そのまま食べてもじゅうぶんおいしいですが、
汁物の具や唐揚げなどにしても、おいしくいただけます。
脚や爪は、包丁で切れ目を入れると中の身が取り出しやすくなります。

Copyright © 2015 三沢漁協直売所 All Rights Reserved.