

境港ベニガニ有志の会 推薦
SAKAIMINATO CRAB RECIPE

境港のカンタン時短 ベニズワイガニレシピ



基本のキホン
カニの
下ごしらえも
掲載!!



水産王国【境港市のすがた】

全国有数の漁獲量を誇る境漁港。

境港市にある境漁港は、隠岐海峡を中心とする日本海屈指の好漁場から多くの魚が水揚げされます。平成28年の漁獲水揚量は、アジ、サバ、イワシを中心に10万7,000トン余。全国第5位という全国有数の漁獲量を誇っています。

特に、生クロマグロと紅ズワイガニは日本一の水揚げ量を誇ります。境漁港を代表するものの一つ、クロマグロは「本マグロ」とも呼ばれる最高級のマグロ。6月～7月に日本海で漁獲されるクロマグロの大半が、境漁港で水揚げされるほか、紅ズワイガニも全国での水揚げ量の約6割を占めています。

日本一魅力あふれる漁港・市場を目指しています。

境漁港では、平成26年9月に水産庁が策定した高度衛生管理基本計画により、平成27年度から市場を開場しながら、大規模な施設整備を行っています。消費者の「安心・安全」のニーズに応え、災害に強く、高い水揚げ機能を備えた日本一魅力溢れる漁港・市場を目指し、平成32年度までに中核施設の完成を目標としています。



境漁港・新市場完成イメージ



境港市 お魚イベント情報

1月中旬

カニ感謝祭

ところ：水木しげるロード周辺
妖怪と一緒にパレードや、妖怪神社にカニを奉納します。カニのふるまいなどもあります。

2月上旬

さかなの達人検定

ところ：商工会議所
達人、スーパー達人を目指して、魚に関するテストに挑戦できます。

6月下旬

マグロ感謝祭

ところ：境漁港周辺
マグロ解体ショーや、マグロ料理の販売、お絵かきコンテスト、体重あてクイズなどがあります。

7月下旬

みなと祭り

ところ：水木しげるロード周辺
漁船パレード、マグロ解体ショーのほか、踊りパレード、ステージイベント、花火などのイベントが盛りだくさんです。

▼マグロ解体ショー



カニ汁▶



漁船パレード

5～9月
第2土曜日

中野港漁村市

ところ：中野港
沿岸で獲れたての鮮魚を漁師さんが販売します。毎回違う魚食コーナーなどもあります。

10月
第2日曜日

境港水産まつり

ところ：境漁港周辺
カニ汁やカニのふるまい、マグロ解体ショーなどがあります。

要予約 境漁港見学ツアー

事前予約すれば、獲れたての魚介類が並ぶ、活気ある朝の境漁港を見学できます。朝7時からのツアーでは、セリ風景も見ることができるので、オススメです。

時間：見学所要50分 [①7:00～ ②9:00～ ③10:00～]

場所：鳥取県境港水産物地方卸売市場

料金：1人 300円

人数：催行最少人数2名（最大30人）※①のみ最大10人まで

【申込・問合せ】 一般社団法人 境港水産振興協会

TEL 0859-44-6668



境漁港で水揚げされた鮮魚が買える直売施設は境港市内に3ヶ所！

境港水産物直売センター

境漁港の近くに12の鮮魚店が集まる直売施設。観光客にも大人気！！

鳥取県境港市昭和町9-5 TEL: 0859-30-3857

●営業時間 8:00～16:00 ●定休日 毎週火曜（一部店舗は火曜日も営業）

大漁市場なかうら

境港仲買組合の仲買人として、鮮魚・海産物の選別には自信あり！！

鳥取県境港市竹内団地209 TEL: 0859-45-1600

●営業時間 8:15～16:30 ●定休日 1月1日～1月4日

境港さかなセンター

地元の8業者の威勢のいい売り声が響き、安さと新鮮さを競いあっています。

鳥取県境港市竹内団地259-2 夢みなと公園内（タワー隣り） TEL: 0859-45-1111

●営業時間 8:30～17:00 ●定休日 毎週水曜（臨時休業あり・要問合せ）

🦀 ベニズワイガニって？

ベニズワイガニってどんなカニ？

境漁港はベニズワイガニ水揚げ日本一です。日本に水揚げされるベニズワイガニの約60%が境漁港に水揚げされます(年間8千トン程度)。

ズワイガニより深海に生息し、鮮やかな紅色をしています。水分が多く甘味が強いのが特徴です。寿命は10歳以上と推定され、オスは最大で甲羅幅16cm位、メスは9cm位です。身はもちろん、甲羅もキチン・キトサンなどの健康食品の原材料として使われています。資源管理にも生産者一丸となって取り組んでおり、資源と生態系の保護に積極的に取り組んでいる漁業である証、「マリン・エコラベル・ジャパン」の認証第1号を取得しています。

おいしいベニズワイガニ

深海性なので水分量が多いため鮮度が落ちやすく、時間が経つと殻が黒く変色することがあります。

新鮮でおいしいベニズワイガニは地元・境港でしか味わうことができません。実は、ベニズワイガニと松葉ガニ両方を味わえる地域は全国的にもあまりありません。

ズワイガニに比べて安価で独特の味わいがあることから、地元では「**ベニガニ**」と呼ばれて親しまれています。



ズワイガニ(松葉ガニ)とどこが違うの？

	ベニズワイガニ	ズワイガニ(松葉ガニ)
住んでいるところ	深い海の底(500~2,700m)	浅い海(200~500m)
漁法	カニかご	沖合底びき、カニかご
漁期(解禁期間)	9月から6月	松葉ガニ 11/6~3/20 親ガニ 11/6~12/31 若松葉 1/20~2/28
資源管理	資源管理のため、7~8月を休漁とし、メスガニと甲羅幅9cm以下のカニの採捕を禁止しています。カニかごには9.5cm幅の穴が3つあり、小さなカニが出られるようになっています。	資源保護のため、自主的に漁期を短くし、松葉ガニは9.5cm以下、若松葉は10.5cm以下のものの採捕を禁止しています。
その他	水揚げ量も他のカニより多く、鮮度落ちが早いので、ほとんどが加工用になります。身は繊細でみずみずしく、甘みがあり、カニみそも濃厚な味で、ボイルした鮮度の高いものをそのまま食べるのが一番です。	大型で姿形・身入りの良いものは「五輝星」と呼ばれ、高額で取引されます。身入りの良さ、高鮮度で流通できるところから全国でも有名です。ベニズワイガニに比べて筋肉繊維が太く、身にボリュームがあります。

🦀 ベニズワイガニの漁のしかた

どうやってとるの？

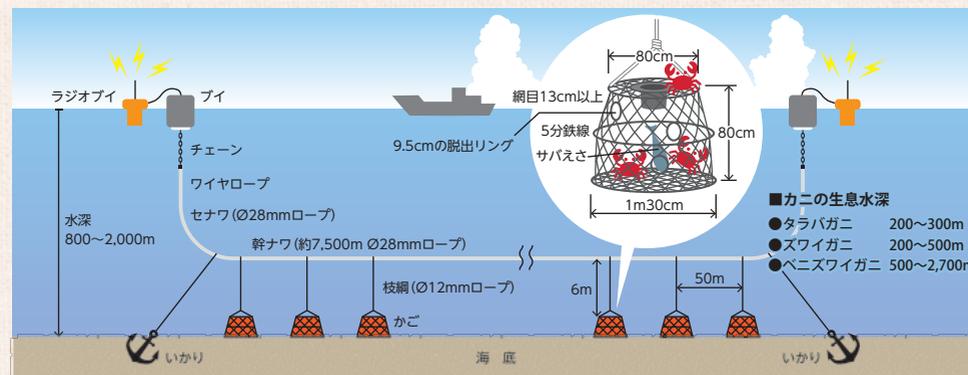
ベニズワイガニは、カニかご漁法(はえなわ漁法)という方法でとられます。

カニかご漁法は、カニかごを海底に沈めて、サバなどのエサを食べに入ったカニをかごと引き揚げる方法です。かごには引き上げるためのヒモがついていて、全てのかごがつかがっています。漁具の長さは数km以上にもなります。

漁の場所は日本海の沖合で、かごは3日間沈めるため、1度の航海は5~7日間程度になります。



境港で水揚げされる主なベニズワイガニ漁場



※カニかごには9.5cmの脱出リングを3か所設置し、それより小さいカニはとらない。

カニかご漁法

ベニズワイガニの加工品

ベニズワイガニは鮮魚としての流通は水揚げ全体の1~2%と少なく、多くは剥き身やほぐし身、クリームコロッケやカニグラタンに加工され、境港は加工品の国内シェアの8割を占めています。ベニズワイガニはズワイガニに比べ漁期が長いので、1年を通してその味を楽しむことができます。



爪肉

ボイルしたベニズワイガニの親爪を半剥きにしたもの。天ぷらやフライなどに。



棒肉ポーション

ボイルしたベニズワイガニの足肉を身出したもの。寿司ネタや刺身、野菜サラダなどに。



フレーク

ボイルしたベニズワイガニの足肉や肩肉。カニ玉や酢の物、シュウマイやグラタンなどに。



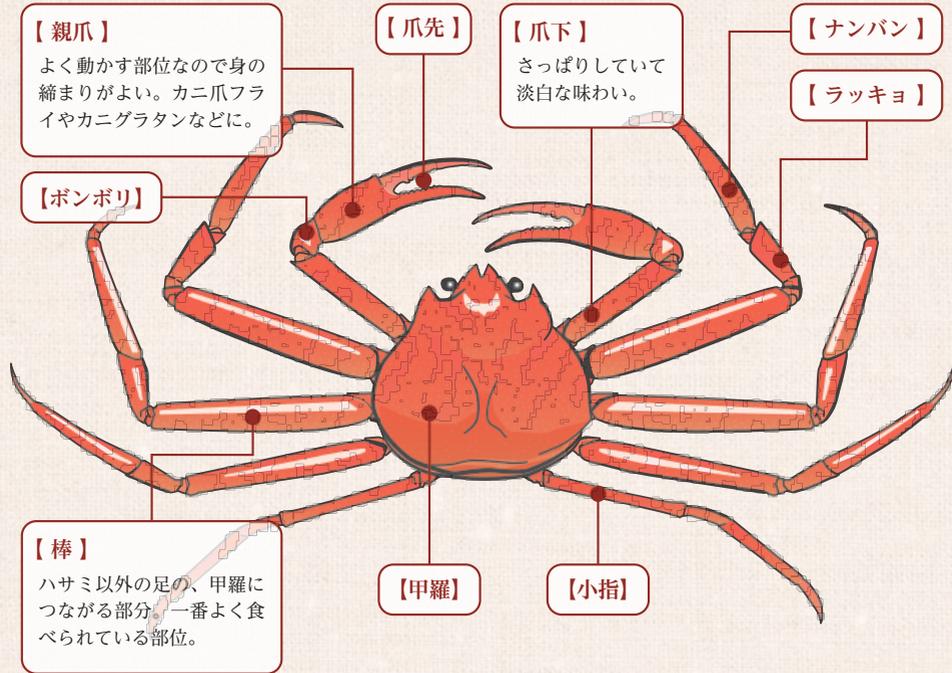
カニ爪フライ

フライやカニグラタンなど調理後冷凍され、加熱後すぐに食べられる商品も多い。



カニの部位別 呼び方・ポイント

例 ベニズワイガニ



【親爪】
よく動かす部位なので身の縮まりがよい。カニ爪フライやカニグラタンなどに。

【爪先】
【爪下】
さっぱりしていて淡白な味わい。

【ナンバン】
【ラッキョ】

【ボンボリ】

【棒】
ハサミ以外の足の、甲羅につながる部分、一番よく食べられている部位。

【甲羅】
【小指】

低カロリーで栄養たっぷり！

カニの味の秘密
【うまみ成分】

カニはうまみ成分グルタミン酸、グリシン、アルギニン、グアニル酸などを豊富に含んでいます。グルタミン酸は塩分でうまみが引き出されるので、カニのおいしさも納得です。

成人病の予防に
【タウリン】

血中コレステロールの増加を抑えて動脈硬化や胆石を予防するほか、肝臓病や心臓病の予防、視力回復の効果も期待できます。母乳にも含まれるほどの大きな役割を持ちます。

現代人に不足しがち
【亜鉛】

亜鉛が欠乏すると味覚障害や免疫力の低下、成長障害などさまざまな障害を引き起こします。カニ100gから、1日に必要な亜鉛の約2分の1を摂取することができます。

カニみそも栄養たっぷり
【イノシン酸】

グルタミン酸、グアニル酸と並ぶ3大うまみ成分のひとつです。細胞を活性化させ、新陳代謝が促進され、老化を予防する働きがあるといわれています。



とっても簡単！カニの調理のしかた

生ガニのさばき方



胴の真ん中で2つに切る

① カニを腹の面を上にして真ん中で切り、胴体を2つに分けて甲羅から外し、砂などをきれいに洗い流します。



ガニ(エラ)を取り除く

② ガニを取り除き、足の付け根などについた砂や汚れを流水できれいに洗い流します。ガニは食べられません。



甲羅の中を洗う

③ 甲羅の中の砂やふんなどを取り除き、口のほうから流します。※口から流すと水分のみが流れ、カニみそが流れ出ません。



足の関節を切り落とす

④ 足の関節をハサミまたは包丁で切り落とします。ハサミを使うとより安全に切ることができます。



身の部分を半分にする

⑤ 身(胴体)を縦に半分に切ると、身がぎざり詰まっています。



足の殻の一部をそぎ落とす

⑥ 包丁を寝かせるようにして、足の中央の関節から外側に向けて殻の一部をそぎ落とすと、見栄えもよく食べやすくなります。

カニの茹で方 (詳しくは15ページ)



吸い物程度の塩加減で茹でる

二段蒸し器の下の鍋で身と足を茹で、上の鍋で甲羅を蒸します。茹で過ぎると隙間が空くので身の縮み具合を見て、8~10分を目安に。



大きい鍋がない場合

大きい鍋がない場合、吸い物程度の塩加減で、姿で茹でるときは時間を延ばして20分ほど茹でます。



茹で上がったら

身の部分が水に浸からないよう、水に浸けて冷まします。茹で上がった後に時間を置く場合、濡れタオルをかぶせて乾燥を防ぎます。

カニの甲羅茶碗蒸し

簡単に作れるのに、見た目も味も華やかな一品！

1人分：100kcal 調理時間：20分

使用するベニズワイガニ：1枚（甲羅）

材料（1人分）

ベニズワイガニの甲羅（生）…………… 1枚
（カニみそがついたままのもの）

A	卵……………	1個
	カツオだし……………	150cc
	塩……………	少々
	薄口醤油……………	少々

1 生のベニズワイガニの甲羅を外し、水洗いする（カニみそが流れないように注意）。

カニの口から水を流すと、カニみそが流れ出ません。



2 二段蒸し器（上段）に1を並べて10分蒸し、カニみそを固める。

下段の水は沸騰させましょう。



3 固まった2にAで作った卵液を流し入れ、蒸し器のフタを少しずらして80℃を保ちながら、さらに10分蒸す。

待てない時は裏ワザとして、カニみそが乾かないようにラップをかけてレンジにかけてもOK。甲羅1枚に対し1分20秒が目安。



4 蒸し上がったら、皿に移してできあがり。

卵液がスポンジ状になるのを防ぎます。



one point check

カニは、身にある程度の塩分を含んでいるため、味付けの際はカニの塩分をみながら味の調節を。

今回の調理器具





揚げガニ

揚げることでカニの甘みがさらに引き立ち、甲殻類の香りが立って食欲をそそります。

1人分：90kcal 調理時間：5分

使用するベニズワイガニ：1/2枚分の足 

材料（1人分）

ベニズワイガニの足（生）…………… 3本
ベニズワイガニの親爪（生）…………… 1本
粗挽きコショウ…………… 適量
揚げ油…………… 適量

ししとう…………… 2本
レモン…………… 適量

1 ベニズワイガニの足の殻の表面を削ぎ、水気をとっておく。



2 フライパンに油を1cm程度入れ、火にかける。



3 油が160~180℃になったら、カニを素揚げする（30秒程度）。同時にししとうも素揚げしておく。

温度が低いうちにカニを入れると油ハネしにくくなります。



4 身が膨らんできたらバットに上げて、粗挽きコショウをふる。

コショウはお好みで。



5 皿に盛り付けて、ししとうの素揚げとくし切りにしたレモンを添えて、できあがり。



油がはねるので注意！ 火を通しすぎるとパサパサになるので、揚げ時間に気をつけて。

今回の調理器具



包丁 まな板 鍋 さいばし

カニキムチ (ケジャン)

カニとキムチの素をあえるだけ。
簡単で、お酒のお供にぴったり！



1人分：110kcal 調理時間：5分

使用するベニズワイガニ：1枚分の肩身 

材料 (1人分)

カニの肩身 (生) 1枚分
キムチ(キムチの素) 適量
大葉 1枚

1 カニの肩身を4等分し、茹でて冷ます。



2 ボウルにキムチ (キムチの素) を用意する。



3 カニの肩身を食べやすい大きさに切る。  ハサミを使うと楽です。



4 カニの肩身と2を混ぜ合わせ、皿に盛って、できあがり。  大葉を添えると、彩りがよくなります。

辛すぎたり味が濃すぎた場合、酒で濃度の調整を。ごま油をかけてもおいしい。



one point check

炒めてもよいし、味を変えたい時は途中で鍋に入れてキムチ鍋にしてもよし。万能おつまみ！

今回の調理器具



ハサミ ボウル さいばし





1人分：100kcal 調理時間：30分

使用するベニズワイガニ：1枚 

材料（1人分）

ベニズワイガニ（生）…………… 1枚

塩…………… 適量

1 鍋にお湯を沸かし、吸い物程度の塩加減にする。

 塩加減は、おいしく飲める程度に。汁椀1杯（150cc）に塩ひとつまみ（1.2g）が目安。



2 沸騰したらカニを入れ、再度沸騰したら取り出す。



3 縮み防止のため、冷水で軽く身を締める。

 ボイルしたカニは生のカニよりも切りやすく、ばらしやすくなります。



カニのボイル

カニといえばやっぱりボイル！
ぷりぷりで甘〜い、おいしい茹で方を伝授します。



丸ごと茹でる場合は腹面を上にして茹で、足を水でさっと冷やすと、殻から身が離れやすくなります。

今回の調理器具



鍋 ポウル さいばし 電子レンジ

カニの陶板焼き

耐熱皿を使用することで、
いっけん違った特別なハレのメニューになります。



1人分：65kcal 調理時間：10分

使用するベニズワイガニ：ポーション 冷凍

材料（1人分）

カニのポーション(冷凍) …… 4本程度
エリンギ …… 1本
白ねぎ …… 2切れ
玉ねぎ …… スライス1切れ
豆苗 …… 適量

カニみそ …… 適量
だし汁 …… 適量
バター …… 10~15g
クッキングシート …… 1枚

1 カニの足は棒の殻を取り除いておく。



2 エリンギは縦に4等分に、白ねぎは斜め切り、玉ねぎはくし切りにする。



3 カニみそとだし汁を混ぜ合わせ、土鍋にクッキングシートを敷いてカニみそを流し込む。

カニみその生臭さを取るために酒も適量入れるとよい。



4 3の上に切った野菜とカニの足、バターを載せ、火にかける。

野菜の味つけはお好みで。ちゃんちゃん焼きにしてもよし！



5 野菜に火が通ったら、できあがり。彩りに豆苗を添える。

one point check

クッキングシートにのせて焼くことで、香りや水分が逃げず、簡単に料亭の味になります。

今回の調理器具



包丁 まな板 さいばし 鍋

カニの絹田巻き

簡単に料理屋の味！見た目も豪華なのでパーティーやハレの日のおもてなしにも。

1人分：45kcal 調理時間：15分

使用するベニズワイガニ：棒肉むき身 **冷凍**

材料（1人分）

カニの棒肉むき身(冷凍) …………… 6本
大根 …………… 1/4本
きゅうり …………… 1本
かいわれ大根 …………… 少々

A [カニみそ(冷凍) …………… 適量
酒 …………… 少々
塩水(大根ときゅうりをひたす) …… 適量

1 大根ときゅうりの長さをカニのポーションに合わせて切り、かつら剥きにし、塩水にさらしておく。

かつら剥きはスライサーでもOK。

2 1の水気を切り、手前側にカニのポーションとかいわれ大根を並べ、奥側に向かって巻いていく。

塩水にさらすことで、しんなりして巻きやすくなります。

3 2を食べやすい長さに切り、皿に盛り付ける。

きれいな断面が見えるように盛り付けるのがコツ。

4 Aを混ぜ合わせてソースを作り、皿に添えて、できあがり。



one point check

大根やきゅうりのかつら剥きの代わりに、生春巻きの皮(ライスペーパー)を使ってもよい。

今回の調理器具



包丁 まな板



 カニの甲羅茶碗蒸し

 揚げガニ

 カニキムチ(ケジャン)

 カニのポイル

 カニの陶板焼き

 カニの絹田巻き

監 修：境港ベニガニ有志の会
製作協力：味処 美佐

境港市産地協議会

(事務局：境港市役所 水産課)

〒684-8501 鳥取県境港市上道町3000番地
TEL 0859-47-1055 FAX 0859-44-7957
E-mail suisan@city.sakaiminato.lg.jp

<http://www.sakaiminato.net/suisan/>

境港市水産課

検索

