



# ふるさと産品通信

## 今日の食材 ワタリガニ



### ワタリガニの 炊いたもの

素材・分量 (1杯350g程度のカニを使用)

ワタリガニ	2杯	水	720cc
酒	120cc程度	濃口しょうゆ	40cc程度

栄養価 (1/2杯分当たり)

エネルギー	125kcal	タンパク質	11.2g
脂肪	0g	カルシウム	62mg

### 作り方

- ① カニのエラを取り鍋に並べ、水と酒を入れる。
- ② 落とし蓋をして沸騰するまで火にかける。
- ③ 沸騰したらしょうゆを入れ、もう一度沸騰させる。
- ④ 再び沸騰したら弱火にして、10分(子持ちのカニの場合は15分)待つ。
- ⑤ 荒熱をとり完成。

#### 【POINT】

- カニは購入時にお店で絞ってもらおうと鮮度を保てます。
- 調理前にカニを氷水に30分～1時間程度浸けておくと、調理時に手足がとれにくく調理しやすくなります。
- ①で胃袋も取ると、よりおいしく召し上がれます。

#### 栄養士チェック

カニはほかの魚貝類に比べて、低カロリー・高タンパク質の食材です。また血圧を下げ、動脈硬化を予防し、肝臓の解毒能力を高めるタウリンや、味覚障害を予防し、風邪や傷の治り具合などの免疫力を高める亜鉛が多く含まれています。



かん竹  
山内幸男さん

### レシピ紹介者

開業より27年間、西条の食材を使った料理に取り組んできました。今の時期ならワタリガニほどこの地域に欠かせない食材は無いと思います。今回は炊きましたが、蒸ガニ、焼ガニ、カニ飯も美味しいです。ぜひ、ご家庭で試してみてください。

ワタリガニの正式名称は「ガザミ」といいます。ほかのカニと違ってヒレ状の脚(遊泳脚)があるため、泳いで移動することができます。遊泳脚のおかげで広い地域を渡りゆくことからワタリガニと呼ばれるようになりました。

ワタリガニは古くから日本人に食され、タラバガニやズワイガニとは比べものにならないほど私たちになじみある海産物です。味は繊細で美味、特に瀬戸内海産は品質が良いといわれています。カニはすぐに身痩せすることから新鮮さが命の食材です。



漁獲量 83トン (県内第2位)  
(参考:平成17年度農林水産統計年報)

近年、漁獲量が減少傾向にあるため、市では漁業協同組合と協力して毎年6～7月に稚ガニ30万尾を放流しており、資源の回復・保護に努めています。

### 食育ワンポイントチェック

#### 西条の郷土料理をつくってみよう!

どこからともなく金木犀の香りとともに鐘と太鼓の音が聞こえてくると、心ときめく秋祭りの季節です。

お祭りの食卓には、ワタリガニ、ちらしずし、押し寿司等々…、西条ならではのちそうが並びます。これらは古くから受け継がれてきた西条の郷土料理です。

西条の海と大地の恵みを生かした素朴な郷土料理を囲み、お客さんと家族の心がひとつになって、わいわいにぎやかにお祭り談議が始まります。

西条の誇りとして、お祭りとともに郷土料理も大切に引き継いでいきましょう。



次回の食材は **卵** です。 問合せ: 市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係 TEL0897-52-1490