

We LOVE ふるさと産品通信 Saijo Food

問合せ 市庁舎新館4階 産業政策課ブランド戦略係
TEL0897-52-1380

旬の西条産品

ワタリガニ

西条市では秋祭りといえばワタリガニを連想する方も多いのではないのでしょうか。標準和名は「ガザミ」といい、北海道南部から九州の広い範囲に生息しています。

市内でも秋祭りの際には家族や客人へのふるまいとして提供されることの多いワタリガニですが、大阪の岸和田だんじり祭でもたくさんのワタリガニが供され、別名「かに祭」とも呼ばれるそうです。

近年は全国的に漁獲量が減り、輸入物もありますが、国産品は今や高級品となっています。西条市では年間90トンほどの漁獲量があり、資源保護のため約14万匹の稚ガニが放流されているそうです。

栄養も豊富な旬のごちそう

ワタリガニなどのカニ類はそのおいしさで舌を楽しませるだけでなく、高タンパク・低脂肪の食材で、カルシウム、鉄、亜鉛、マグネシウム、リン、銅などのミネラルも多く含みます。また、熱を加えたカニの赤い色はアスタキサンチンというカロテノイドの一種の色素で、高い抗酸化作用を持つといわれています。

カニのオスとメスは、腹側のふんどしと呼ばれる腹節と尾節が細く狭いのがオス、幅広く丸みのあるのがメス、というふうに簡単に見分けられます。ワタリガニはこれから冬の時期にかけ身がしまりミソも充実、またメスには鮮やかなオレンジ色の内子といわれる卵巣が入り、最高のごちそうとなります。

新たな
ご当地
グルメ

炊いても、焼いても、蒸しても、カニ汁にしても風味あふれるワタリガニ、少しぜいたくな旬の味覚を味わってみませんか。

西条市の特産品を活用した新メニュー

ワタリガニナポリタン

西条市では鉄板ナポリタンがブームということで、少しぜいたくなワタリガニナポリタンを提案します。



見た目も色鮮やかな一皿

<材 料> 4人分

ワタリガニ…ゆでたもの中1杯分、スパゲティ…360g、
玉ネギ…半分、ピーマン…1個、生バジル…適量、
ベーコン…薄切り1枚、ケチャップ…120g、
塩・こしょう…適量

<作り方>

- ①フライパンに油をひき、きざんだベーコンとスライスした玉ネギを炒め、ケチャップと塩、こしょうを加えさらに炒め、あらかじめ殻から取り出したカニの身とカニミソを加える。（カニの身は少し残しておく。内子があれば同様に）
- ②ゆであがったスパゲティとスライスしたピーマンを加え、さらに炒める。
- ③器に盛りバジルと残しておいたカニの身を飾り付けし完成。

<ひとこと>

先にケチャップに火を通すことで酸味をとばし、カニの繊細な味を引き立てます。
カニ類は鮮度が命、新鮮なものを選びましょう。ゆでたものを選ぶときは甲羅の色が鮮やかで艶があるもの、腹が白いものを。

