

# 親ガニを食べてみよう!～茹で・丼編～

①砂などのゴミが混じっていることがあるので、口や外子をさっと水洗いします。



②甲羅のぬめりを取ります。



③活きた親ガニを急にお湯の中へ入れると、脚が取れてしまう為、ボウルにはった水の中に、甲羅を下にして動かなくなるまで入れます。(10分程度)



④親ガニが隠れるくらいの水を入れ沸騰させます。



⑤甲羅を下にして入れ、蓋をして、再沸騰させます。(皿などで落としぶたをします)



⑥再沸騰してから15分程度茹で、茹であがった親ガニをボウルに移します。



⑦茹でたあとは、さっと水洗いをします。



⑧甲羅を下にし、手で押さえながら、反対の手で、外子が付いている前掛け(フンドシ)を外します。



⑨甲羅を手で持ちながら、反対の手で胴体を持ち、甲羅からはずします。



⑩甲羅、外子、胴体に分かれます。



⑪甲羅についている親ガニの口を、指で押すようにして取り外します。



⑫胴体についている内子やかにみそを、スプーンなどを使って取り出します。



⑬口に付いている内子、みそも取り出し、外子に付いている内子も取ります。



⑭外子も、スプーンや箸を使い、白い筋にそってかきだします。



⑮胴体は半分に割り、食べられないエラは取り去ります。



⑯脚の一番太い部分に包丁を入れ、切り離します。



⑰胴体の断面の余分な殻や脚などは、  
包丁で切り離します。



⑱包丁で切り込みを入れ、  
胴体を横半分の2等分にします。



⑲箸やフォークなどで、  
白い身をかきだします。



⑳脚は、関節をすりこぎで上から強く押し、  
回しながら押し出します。(胴体も同様にできます)



㉑器にご飯を入れて、内子、外子、身を盛りつけば、  
親ガ二丼(三食丼)の完成です。

