

毛がにの美味しい食べ方

解凍方法 & さばき方

毛がに丸々1尾をさばいた経験のない方でもご安心ください。

下記の解凍方法・さばき方は超簡単!

誰でも、お店のような盛り付けができます!



毛がにの解凍方法 (ボイル冷凍)

「ボイル冷凍」の場合は、**解凍が必要です**。

解凍が不完全なのはもちろんNGですが、解凍しすぎても旨味が流れ出てしまいます。

温度と時間をしっかり守って解凍しましょう。

※解凍後はお早目にお召し上がりください。 ※再凍結は、味・風味を大きく損ないますのでおやめください。



■基本の解凍方法

《先に準備するもの》

- ビニール袋 ●キッチンペーパー ●深めの皿(ボウルでも可)

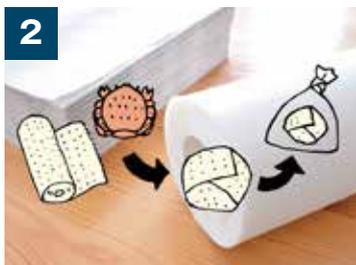
1



冷蔵庫で解凍しましょう

低温でゆっくりと解凍することで、ドリップ(解凍液)が少なくなります。常温であれば早く解凍されますが、旨味もたくさん流れ出すため、オススメしません。

2



カニをしっかりと包む

乾燥を防ぐため、**キッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れてください**。カニミンが流れ出さないように、カニの向きは**甲羅を下にしましょう**。カニのトゲでビニール袋が破れても汁で汚れないように、深めのお皿にのせて冷蔵庫に入れます。

3



解凍時間の目安

毛がにの体は厚みがあるので、解凍には時間がかかります。**およそ丸一日から一日半**かけて解凍してください。

おすすめ!!



ひと手間かけた解凍方法

早く解凍できるプラス、最大のメリットは温かい毛がにを食べられること。茹でたて熱々はめったに食べることが出来ません。こちらの解凍方法もぜひお試しください。

毛がにがすっぽりとお入るような大きめの鍋に、**水を2cmほど入れて塩を加えます**。(※水500mlに対して、塩は大さじ2杯の割合)冷凍されたままの毛がにを、**甲羅が下**になるようにひっくり返した状態で入れます。鍋にフタをしてから火にかけて「**約20分間**」蒸せば「**浜ゆでされたて**」のような美味しい毛がにとります。



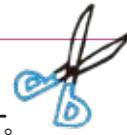
NGな解凍方法

電子レンジでの解凍は身がバサバサになってしまいます。そして、毛がにが完全につかるほどのお湯で茹でて解凍(二度茹で状態)は旨み・風味が抜けてしまいますのでおやめください。



毛がにのさばき方 (ボイル済み)

初心者が簡単&安全にさばくコツは、**キッチンバサミを積極的に使う**こと。
慣れると素手でも解体可能ですが、道具を使えば、素手よりも簡単にさばけます。



ポイント!

毛がにの**鋭利なトゲ**で怪我をしないように、慣れるまでは**軍手**を着用しましょう。**深めのお皿**は、作業中に汁を受ける用と殻入れ用に1枚ずつ。汚れ防止には**新聞紙**。思わぬところに汁が飛ぶこともあるので、広めに敷いてください。
忘れがちなのが**盛り付け用のお皿**。忘れてしまい、さばいた毛がにの置き場に困ることがあります。**最後におしぼり(手拭き)**。何事も段取りが大切です!

■基本のさばき方

《先に準備するもの》

- キッチンバサミ ●軍手 ●深めの皿(ボウルでも可)2個
- 新聞紙 ●盛り付け用の皿 ●おしぼり(手拭き用)



レシピの動画を
ご覧になりたい方は、
こちらへ



1 まずは解体する

10本の足をすべて外します。付け根にある**関節のやわらかい部分にハサミを入れてください**。力を入れてなくても切れます。



5

エラを取り除く

胴体には「ガニ」と呼ばれるエラがあるので、**ハサミでしっかり切り取ってしまいましょう**。ガニは食しても害はありませんが、不味いです。見た目にも良くない上、作業の邪魔になるので取ってしまいましょう。



2

ふんどし(前かけ)を外す

お腹の部分にある三角の殻、通称「ふんどし」を開くように取り除きます。ふんどしの裏には尖った突起部分(生殖器の一部)があるので危険です。注意してください。**ゆっくりと指をかけて外しましょう**。



6

胴体を平行にカットする

背中側・腹側になるように平行に切り分けます。背中側・腹側に分けるときは、**足のつなっていた箇所にハサミを差し込むようにして切るのがコツ**です。



3

甲羅を開ける

ふんどしの根本があった部分と甲羅の端に親指をかけて、**パカッと開きます**。胴体に付いている**カニミン**は**甲羅にまとめる**か、別のお皿に移しておきます。



7

足の殻に切れ目を入れる

先に関節ごとに切り分けて、**殻の側面を2ヶ所、縦に切れ目を入れてください**。切れ目に沿って、片方の殻をはがすように取り除くと、身を取り出しやすくなります。



4

胴体を縦にカットする

胴体中央から左右2つに切り分けます。**厚みがあるので、ゆっくり注意しながら切りましょう**。



8

盛り付け

切り分けたら、いよいよ盛り付けです。甲羅を中心に、足を周りに並べると豪華に見えます。ここで一工夫。**胴体・足の身を一部、甲羅に入れてください**。見た目も華やかなうえ、ミンと絡めた身の味は絶品です!

