



どうなん?

山勇水産 生ずわいがにのこだわり

私たちが食べるカニはほぼ
外国産で、中でもロシアは約半
分を占めます。
ロシア産の「活」が競りにかけ
られ、各カニの消費地へ送られ
ます。残りを「活余り」といい、
非常に安価でいろんな形で販
売されています。その「活余り」
は「生」のまま各消費地へ送ら
れ消費されるもの、また中国で
加工され、最終パック詰めだけ
を日本で行うものなど、私たち
の家庭に届くまで流通は様々
です。

山勇水産のカニは、買い付け
から加工まで一貫して行なっ
ています。本来、鮮度が落ちや
すいカニを船上、あるいは水揚
げ地にある工場で水揚げ後す
ぐに凍結し、国内で加工します。
信頼できるメーカーの選
別(目利き)によって身入り
の良いカニを組合員さ
んへお届けしています。

ぼくとこのうちでは



職員
立石 孝行さん

ぼくとこの
家ではカニ鍋
にすると熱くて子どもは食べに
くいのでホットプレートで「焼
きガニ」にします。焼けるのが
待てないときは蓋をして。それ
がまた、カニ身が蒸されて
おいしいので、子どもは
ぱくぱく食べるんです。



生ずわいがに大バルダイ種
(ハーフボーション)
450g×2 価格 2,980円
12月3回・4回・5回



昨年は370gで
2980円。
今年は90g増量で
お得！

生ずわいがに 冷凍
棒肉(大)むき身
460g 価格 2,980円
12月3回・4回・5回

◆カニの「旨み」と「黒変」◆

冷凍したカニを解凍すると2~3時間で黒くなってしまいます(黒変といいます)。この黒い物質はカニの血液です。また、カニの「旨み」でもあるのです。食べてもまったく問題はありませんが、せっかくのカニをいただくときは見た目もおいしくいただきたいものです。解凍はせず、凍ったまま鍋に入れたり、焼いたりしましょう。

ただし、カニしゃぶは食べる前にポールなど溜めた水に5分程浸け、全解凍し、10秒程お湯の中で揺らせます。

cooking

簡単なのに
味よし、風味よし!



材料・2人分

一人当り
238 Kcal

片栗粉が食感の決め手!

一人当り
121 Kcal

大根ときのこのぽん酢炒め

作り方

① 大根(10cm位)を、半分(5cm)に切ってスティック状にして、レンジで3分加熱して片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼き色がつく程度炒めたら、ほぐしたしめじ(1/2パック)を加えて軽く炒め、ほん酢(大3)と砂糖(大1)を加えてからめる。

Pa・ぱつとクッキング ⑧

材料・2人分

しめじ・まいたけ
.....各1/2袋
生しいたけ.....3枚
だし.....300cc
豆乳.....150cc
にんにく.....1/2片
たかのつめ.....1本
白みそ.....大2
薄口しょうゆ.....大1
サラダ油.....小1
お好みで香草.....適宜

ごはんとチーズをいれてリゾットにしても美味!

一人当り
137 Kcal



豆乳みそスープ

作り方

① 鍋に油とスライスしたにんにく、たかのつめを入れて香りが出るまで弱火で炒める。
② ①にほぐしたきのこと、そぎ切りにした生しいたけを加えて、さっと炒める。
③ だしを入れてきのこ火が通るまで煮込み、豆乳を入れ、さっと煮立たせる。
④ ③に白みそを入れ、薄口しょうゆで味をととのえる。