



※写真はイメージです。

【作り方】

- ① ボイルたらばがにを解凍(自然解凍)して関節を外す。殻を切ることができる部分は、料理ばさみや包丁などで殻を半分に切る。殻を切ることができない部分は、後ほど身を取り出しやすいように短く切っておく。
- ② ①で殻を半分に切った箇所は殻のついている部分を下に。殻が全てついている箇所はそのままにして、ホットプレートに乗せる。
- ③ 殻の間から水分が出てきたら焼き上がり。ぼん酢やかに酢でいただく。
※身を取り出す際には、殻を持つ際に厚めの布をあてがうなどして、やけどをしないように十分ご注意ください。

ワンポイントアドバイス

ボイル済みです。解凍(自然解凍)後、すぐに召し上がれます。ホットプレート(波目板がおすすめ)で焼くと水分が程よく落ちて、より美味しくいただけます。

かに鍋



※写真はイメージです。

【作り方】

- ① ボイルずわいがにの足の殻を半分に切るか、切り口が斜め上になるように切る。
(身を取り出しやすくするため。)
- ② お好みの鍋つゆと具材(食べやすい大きさに切る)を、鍋に入れる。
- ③ 野菜が半分ほど煮えてきたら、ボイルずわいがにを入れ、煮えすぎないうちにかにをいただく。

材料(4人分)

- ボイルずわいがにの足……………2杯分
- 春菊……………1/2~1束
- 豆腐……………1/2丁
- しいたけ(軸を取る)……………4枚
- 白菜……………1/8株
- ねぎ……………2本
- ぎんなん……………10粒
- 等お好みの具材
- お好みの鍋つゆ

weekly
FoodNote



※写真はイメージです。

家族の集う
楽しい席に!

すき焼き

★いつもの**すき焼き**を
もっと美味しく!★

- 1.ねぎは予め、牛脂で焦げ目がつくくらいに焼いておく。
- 2.牛肉は少量のビールにつけてから火に通し、柔らかく仕上げる。
- 3.肉はしらたきの隣に置かない。
(肉が硬く、色が悪くなるため。)
- 4.お麩やはんぺん、かまぼこなど、割り下を吸い込む具材を入れて出汁を楽しもう!
- 5.チーズやキムチなどをトッピングして、濃厚すき焼きを楽しもう!
- 6.溶き卵に大根おろしをあわせて、さっぱりすき焼きを楽しもう!