

アメリカザリガニの有効利用 ～レシピ集①～

NPO法人シナイモツゴ郷の会 坂本 啓

1. 目的

ため池の生態系及び希少種を保全する目的で駆除されたアメリカザリガニ（以下ザリガニと言う）について、その有効利用の可能性を模索し、得られた知見をもとに一般住民等へザリガニ駆除の必要性を PR するとともに、将来的にはザリガニを原料とした加工食品を商品化し、駆除費用等の一助とすることを目的とする。

2. これまで試作したザリガニ料理のレシピ集

(1) ザリガニの塩ゆで

○材料

- ・ザリガニ 20尾
- ・塩 適量



○作り方

- ・3%の食塩水を沸騰させ、ザリガニを茹でる。
- ※肺吸虫がいる可能性があるため、十分に加熱すること。
- ・茹でたザリガニを皿に盛りつける。

(2) 小ザリ素揚げのアオサまぶし

○材料

- ・小型ザリガニ
- ・おろしニンニク 少々
- ・おろしショウガ 少々
- ・アオサ 少々
- ・塩 少々



○作り方

- ①ザリガニを洗い、ニンニクとショウガを溶いた水にしばらく漬ける（数時間程度）、その後水を切っておく。
- ②油でザリガニを揚げる。
- ③揚げたザリガニに塩とアオサをまぶして、できあがり。

(3) ザリガニサラダ

○材料

- ・ザリガニむき身 50g
- ・塩 適量
- ・玉ねぎ 1/4 個
- ・レタス 1 枚
- ・マヨネーズ 大さじ 1
- ・フレンチドレッシング 大さじ 1
- ・味塩コショウ 少々
- ・レタス（飾り用） 1 枚



○作り方

- ①ザリガニをむき身にし、3%塩水で茹でておく。
- ②玉ねぎは薄切り、レタスも5mm幅に刻んでおく。
- ③茹でたザリガニの身、玉ねぎ、レタスをボウルに入れ、マヨネーズとフレンチドレッシングを加えて混ぜ合わせ、30分程度冷蔵庫に入れておく。
- ④味塩コショウをふりかけ、味を整える。
- ⑤皿に飾り用のレタスを敷き、その上にサラダをのせて完成。

(4) ザリガニのにんにく炒め

○材料

- ・ザリガニ 20 尾
- ・すりおろしにんにく 少々
- ・鷹の爪 数本
- ・小ネギ 数本
- ・ザリガニ魚醤 大さじ 2 杯
- ・料理酒 大さじ 2 杯
- ・鶏ガラの素 小さじ 1 杯
- ・塩コショウ 少々



○作り方

- ・ザリガニは頭の先を少しだけ切り、背ワタを取り除いておく。
- ・鷹の爪は種を取って小口切りに、小ネギも5mm幅に切っておく。
- ・フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクと鷹の爪を入れて中火で炒める。
- ・香りが立ってきたら、ザリガニ、魚醤、酒、鶏がらの素を加え、強火で2分ほど炒める。

- ・汁がなくなったら、塩コショウで味を調える。
- ・皿に盛り付け、小ねぎを散らして完成。

(5) ザリガニスープ (東南アジア風)

○材料

・おろしにんにく	小さじ1	・おろししょうが	小さじ1
・酒	小さじ1	・ザリガニ魚醤	小さじ1
・ザリガニむき身	10個	・水	1.5カップ
・ネギ	1/4本	・玉ねぎ	1/8個

<調味料>

・鶏ガラスープ	小さじ1/2
・ザリガニ魚醤	大さじ1/2
・塩コショウ	少々

(仕上げ)

・ごま油	適量
・ラー油	適量
・小ねぎ	1本



○作り方

- ①ザリガニをむき身にする。
- ②鍋を熱し、ごま油をひいたらおろしにんにく、おろししょうが、酒、ザリガニ魚醤を加えて炒める。
- ③香りが出てきたら、水、ザリガニむき身、ぶつ切りしたネギを加える。
- ④沸騰し、アクが出てきたら適宜取り除く。
- ⑤調味料と玉ねぎを加える。
- ⑥玉ねぎに火が通ったら火を止め、ごま油とラー油で味を整える。
- ⑦お椀に移し、最後に刻んだ小ネギをちらして完成。