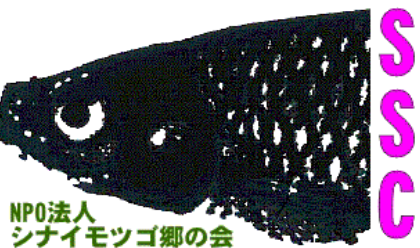




- ③香りが出てきたら、水、ザリガニむき身、びつ切りのたまきを加える。
- ④沸騰し、フタが出てきたら適宜取り除く。
- ⑤調味料と玉ねぎを加える。
- ⑥玉ねぎに火が通ったら火を止め、こま油とラー油で味を整える。
- ⑦お椀に移し、最後に刻んだ小ネギをちらして完成。

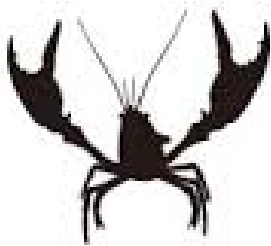


- 作り方
- ①ザリガニをむき身にする。
 - ②鍋を熱し、こま油をひいたらおろしにんにく、おろししょうが、酒、ザリガニ魚醬を加えて炒める。

- 材料 (5) ザリガニヌーフ (東南アジア風)
- <調味料>
- ・ネギ 1/4本
 - ・ザリガニむき身 10個
 - ・水 1.5cup
 - ・ザリガニ魚醬 小さじ1
 - ・しょうが おろし 少々
 - ・おろしにんにく 小さじ1
 - ・たまき 少々
 - ・小ネギ 1本
 - ・ラー油 適量
 - ・こま油 適量
- (仕上り)
- ・塩コショウ 少々
 - ・鶏カヌーフ 小さじ1/2
 - ・ザリガニ魚醬 大さじ1/2

食べて減らそう！
アメリカザリガニ！！
食べて守ろう！
豊かな自然！！

ザリガニ料理 レシピ集①



- 材料 (4) ザリガニのんにく炒め
- 作り方
- ①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。
 - ②籠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。
 - ③フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクと籠の爪を入れて中火で炒める。
 - ④味が立ってきたら、ザリガニ、魚醬、酒、鶏がらの薬を加え、強火で2分ほど炒める。
 - ⑤汁がなくなったら、塩コショウで味を調える。
 - ⑥さらに盛り付け、小ネギを散らして完成。



(1) ザリガニの塩ゆで

- 材料
- ・ザリガニ 20尾
 - ・塩 適量
- 作り方
- ①3%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。
 - ②茹でたザリガニを皿に盛りつける。



- 材料 (3) ザリガニサラダ
- 作り方
- ①ザリガニをむき身にし、3%塩水で茹でる。
 - ②玉ねぎは薄切り、シラスも5mm幅に刻んでおく。
 - ③茹でたザリガニの身、玉ねぎ、シラスをボウルに入れ、マヨネーズと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皿に飾り用のシラスを敷き、その上にサラダをのせて完成。



(2) 小ザリガニ揚げのアオサまぶし

- 材料
- ・小型ザリガニ 50尾
 - ・ニンニク 少々
 - ・ショウガ 少々
 - ・アオサ 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ぼらく漬け(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。



NPO法人
シナイモツゴ郷の会

食べて減らそう！
アメリカザリガニ！！
食べて守ろう！
豊かな自然！！

ザリガニ料理 レシピ集②



【ザリガニエキス(加熱濃縮)の作り方】
○原料 ザリガニ 1kg
○準備物 家庭用のフタ付ロゼッター、三角ネット(市販)、保存用ビニ
○排出方法
①フタ付ロゼッターを用いて原料を粉砕する。
②①を市販の三角ネットに入れて絞り、エキスを排出。
③排出したエキスをフタ付ロゼッター等で加熱濃縮し、その後冷まして瓶に入れ、冷凍保存する。



排出した
エキス



(タマリゴ質)
加熱濃縮後

○材料
⑤ ザリガニエキス(加熱濃縮) 大さじ2
・ザリガニエキス(加熱濃縮) 大さじ2
・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 ・ネギ 1/4本
・水 1.5カップ ・タマネギ 1/8個
※調味料 ・鶏ガラスープ 小さじ1/2
・塩こしょう 適量
※仕上げ ・ごま油 適量 ・ラー油 適量
・小ネギ 1本

○作り方
①ザリガニエキス(加熱濃縮)を解凍しておく。
※ザリガニエキスの作り方は次ページ参照。
②鍋を熱し、ごま油をひいたおろしにんにく、おろししょうが、酒を加えて炒める。
③香りが出てきたら、水、ザリガニエキス、ふく切りにしたネギを加える。
④沸騰し、フタが出てきたら適宜取り除く。
⑤調味料とタマネギを加える。
⑥鍋味料とタマネギを加える。
⑦器に移し、最後に刻んだ小ネギをちらして完成。



(1) ザリガニチリソース

○材料
・ザリガニむき身(冷凍) 200g
・タマネギ 1/2個
・料理酒 大さじ1 ・片栗粉 大さじ1
・ケチャップ 大さじ3 ・酢 大さじ1
・水 大さじ1 ・豆板醤 小さじ1
・ごま油 適量

○作り方

- ①ケチャップ、酢、水、豆板醤は事前に混ぜておく。
- ②ザリガニむき身は料理酒、片栗粉を加えて揉み込み、冷蔵庫で15分程度置いた後、流水で洗って水気を拭き取っておく。
- ③タマネギは粗みじん切りにしておく。
- ④中火で熱したフライパンにごま油を引き、③を入れしんなりするまで炒める。
- ⑤②を加え、ザリガニに火が通るまで中火で3分程度炒める。
- ⑥①のソースを加え、とろみが出るまで中火で炒める。
- ⑦皿に盛り付けて、できあがり。



○材料
(4) ザリゲリー
・ザリガニ小テラウツ 10尾
・セラチン 10g ・砂糖 大さじ5
・お湯 500ml
・シロップ(水100ml、砂糖100g)

○作り方

- ①シロップの原料を混ぜて火にかけ、砂糖が溶けたら冷ましておく。
- ②ザリガニを知て、シロップにしばらく漬けておく。
- ③セラチン、砂糖、お湯を混ぜ合わせ、容器に1cmほど流し込む。
- ④③が固まったら、その上にシロップ漬けのザリガニを乗せ、さらに2cmほどセラチンを流し込む。
- ⑤冷蔵庫等で冷やして出来上がり。



(3) ザリガニとペーコウのグリーンサラダ

○材料
・バタ200g ・ペーコウ 100g
・ザリガニむき身 200g
・おろしにんにく 小さじ1
・オリーブオイル 大さじ1
・カットトマト 1缶
・砂糖 大さじ1 ・顆粒コンソメ 小さじ2
・塩こしょう 適量 ・牛乳 200ml
・粉チーズ 適量 ・バセリ 適量

○作り方

- ①ザリガニむき身を解凍する。
- ②ペーコウを1cm幅に切る。
- ③バタを別容器で表記時間より1分ほど短めにゆでておく。
- ④フタ付のザリゲリー・オリーブオイル、おろしにんにく、砂糖、顆粒コンソメ、オリーブオイルを加え、弱火で2〜3分煮込む。
- ⑤④に茹でたバタ、牛乳、ザリガニむき身を加入してとろみを出す。
- ⑥器に盛り付け、粉チーズ、バセリを振りかけて完成。



(2) ザリガニ春巻

○材料

・ザリガニむき身100g ・塩胡椒 少々
・はんぺん 1枚 ・酒 小さじ1/2
・タケノコ 40g ・醤油 小さじ1
・しいたけ 2個 ・片栗粉 小さじ1/2
・春巻の皮 5枚 ・サラダ油 適量
・パクチー 少々

○作り方

- ①ザリガニむき身とはんぺんを包丁で細かく切り混ぜ合わせる。
- ②細切りにしたタケノコとしいたけ、パクチー、調味料を加えて混ぜる。
- ③春巻の皮に上記をスプーンでとり、巻いていく。水溶性片栗粉ではがれないように押さえる。
- ④フライパンに1cm程サラダ油を入れ、170℃で両面を焼く。