

Crawfish Boil

茹でアメリカザリガニ ルイジアナスタイル

NPO シナイモツゴ郷の会 三澤真己・三澤壯義

1. 原産地の紹介

1) アメリカザリガニの故郷ルイジアナ州

ルイジアナ州はアメリカ合衆国南部の州。アメリカ合衆国 50 州の中で陸地面積は第 31 位、人口では第 25 位。州都はバトンルージュ市、最大の都市はニューオリンズ市。

16 世紀にヨーロッパ人がルイジアナ州となった地域に到着する以前、数千年前から先住民であるインディアンが住んでいた。

1528 年にスペインの探検隊がミシシッピ河口に到達した。しかしスペインはその後長い間この地域を放置したままだった。17 世紀後半、フランス人とフランス系カナダ人の遠征隊が地域支配と宗教及び交易の目的を持ってミシシッピ川とメキシコ湾岸に拠点を築いた。

1803 年ナポレオンは財政上の必要性などからルイジアナをアメリカ合衆国に売却した。1812 年、アメリカ合衆国の州としてのルイジアナ州が成立した。

(2) アメリカザリガニの故郷ルイジアナ州

ルイジアナ州はアメリカ合衆国南部の州。アメリカ合衆国 50 州の中で陸地面積は第 31 位、人口では第 25 位。州都はバトンルージュ市、最大の都市はニューオリンズ市。

16 世紀にヨーロッパ人がルイジアナ州となった地域に到着する以前、数千年前から先住民であるインディアンが住んでいた。1528 年にスペインの探検隊がミシシッピ河口に到達した。しかしスペインはその後長い間この地域を放置したままだった。17 世紀後半、フランス人とフランス系カナダ人の遠征隊が地域支配と宗教及び交易の目的を持ってミシシッピ川とメキシコ湾岸に拠点を築いた。1803 年ナポレオンは財政上の必要性などからルイジアナをアメリカ合衆国に売却した。1812 年、アメリカ合衆国の州としてのルイジアナ州が成立した。

(3) 南部ルイジアナ料理の紹介 クレオールフード、ケイジャンフード

基本的にケイジャン料理はフランス系カナダ人の料理にルイジアナの土着の食材を適合させたものもの。ルイジアナの沼地での自給自足の環境で発展した料理。

クレオール料理はニューオリンズ地区を中心とする、複数の食文化が混合して形成された独特の料理のスタイル。フランス、スペイン、アフリカ、そして南北アメリカの食文化の影響が混合されており、イタリア料理の特徴も備えています。

代表的なものに魚介類や鶏肉、などの入ったガンボと呼ばれるスープやジャンバラヤ、魚に辛いスパイスをまぶして焼いたブラックンドフィッシュ、米を加えたソーセージのブーダン、フランス風ドーナツであるベニエなどがあります。

2. ルイジアナスタイル茹でアメリカザリガニの作り方 (4人前)

材料：ZATARAIN 'S Crawfish Boil シーズニング 1箱：iHerb.comより購入できます。アメリカザリガニ 2キロ、とうもろこし 2本、ジャガイモ 4個 (煮溶けにくいもの)、レモン 1個、ニンニク 適量

手順：

- 1) アメリカザリガニの泥抜き
- 2) 大きな鍋に3リットルの水、レモン4つ切りとにんにく、ZATARAIN' Crawfish Boil シーズニングを入れて沸騰させる。
- 3) とうもろこし、ジャガイモ(皮付き)を入れて茹でる。
- 4) アメリカザリガニを入れて10~15分沸騰させる。
(寄生虫対策のため100℃ 10分以上必ず加熱する。)



浴槽など水槽に
いれて、泥抜き
をします。

スープの素
ZATARAIN'S
Crawfish Boil シー
ズニング1箱 (iHerb.comより購入
出来ます)



とうもろこし、ジャガイモ(皮付き)を入れて茹でる。アメリカザリガニを入れて10-15分沸騰させる。

皿にいれて、殻をむいて食べます。(スパイシーで美味しい! YeeHaw!)

