

いばらきの川の幸
おいしく食べciao!

モクズガニ
調理時間：約40分

濃厚!モクズガニのゆでがに



ここが 

濃厚な味のモクズガニを塩のみでシンプルにゆでました。
モクズガニは水から入れて、十分にゆでることがポイントです。

材 料（3人前）

モクズガニ	大・中6尾		
塩	適量		



1. モクズガニは生きているものを使います（涸沼や那珂川などの川魚店で主に春と秋に入手することができます。）。

はさみが大きく力が強いので注意。甲羅の部分を両わきから持つと良いです。

2. 大きめの鍋にカニを入れます。



3. 水をたっぷり入れて、塩を1つかみ半ほど入れます。塩は好みにより加減してください（カニはお湯からではなく、必ず水から入れましょう。）。

4. ふたをして強火で煮ます。

5. 約15分後、煮立ったらアクを取ります。



6. 中火で更に約20分煮ます。

7. お湯から取り上げて水を切ります。お尻の部分が少し開いているのが煮えた証拠です。



8. 皿に盛りつけて甲羅を外したところです。オス（上）とメス（下）です。食べるときは、両わきの白いエラの部分と腹部を取って食べましょう。

ミソの部分は特に濃厚な味です。大型のものは毛ガニのように脚も太くて中の肉も食べやすいです。



【ひとくちメモ】

モクズガニ

茨城では酒沼や那珂川などで漁獲され、川ガニやズガニと呼ばれています。秋から春にかけて産卵のために川を下り、汽水域から海岸域で産卵します。オス（上）の腹部は幅が狭く、メス（下）は大きくて丸いので区別できます。高級中華料理食材の上海蟹は近縁種のチュウゴクモクズガニです。

