



# NEWS — LETTER

ISSUE  
39  
Dec.  
'24

## LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま  
す。また休診情報やセミナー  
情報等も配信しますので、ど  
うぞご利用ください。



## 栄養新聞 2024.12月号

管理栄養士  
担当：瀬野 由惟



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

# まるでVサイン！ハサミで幸運を招く縁起物 - 「カニ」

管理栄養士 瀬野 由惟

暑がりでもあり寒がりでもあるため、快適な恰好が難しいです。

今年も気がつけばいつの間にかもうすぐ終わりを迎えますね。あっという間に過ぎる1年に毎年新鮮に驚いています。寒い日々は外に出るのも億劫になりますが、こんな季節は温かいものを食べて、身体を芯から温めたいですね。

今回は年末年始にお買い得情報がたくさん飛び込んでくるカニのお話です。

カニといえば鮮やかな赤色と長い脚といったイメージが一般的ですが、実は日本全国に生息しているカニの種類は1,000種類を超えるといわれており、その見た目も様々です。

その中でもさらに食用として好まれているカニを「日本四大カニ」と呼びます。

## 【日本四大カニ】

### ● タラバガニ

カニと名前がついているが実はヤドカリの仲間。脚肉がたっぷり詰まっています。

旬が2回あり、4～5月頃には若々しくて甘みの強いカニ、11～2月頃には脱皮を繰り返し成熟した濃厚なカニとなる。春頃のタラバはカニしゃぶ、冬頃のタラバは焼きガニがおすすめ。茹でる前は紫がかかった茶色だが、茹でた後は鮮やかな朱赤色になる。

### ● ズワイガニ

オスとメスとで呼び名が異なり、オスはズワイガニ、メスはセイコガニと呼ばれる。メスは内子がおいしい。身は柔らかく旨味が強い。カニの中でも高級品。生息域が広く地域によって旬の時期も異なり、北海道では春頃、日本海側では冬頃に旬を迎える。茹でてもよし、焼いてもよしだが、出汁も残さず味わえる鍋物がおすすめ。脚が長くつるつるとした見た目。

### ● 毛ガニ

北海道を代表するカニ。脚は短いがみそや内子がおいしい。味わい深く濃厚な味わい。獲れる場所によって旬は異なるが、年間を通して食べられる。茹でガニやグラタンがおすすめ。名前の通り甲羅や脚に毛が生えている。

### ● 花咲ガニ

これもヤドカリの仲間。生息域が狭く漁獲量も少ないため幻のカニとも呼ばれている。食べ応えのある食感とねっとり舌に残るような独特な甘みが特徴で、エビに近い味わいとも言われている。大きなトゲと黒みがかかった頑丈な殻を持ち、茹でると花のような鮮やかな赤色となる。蒸しガニや鉄砲汁と呼ばれる味噌汁がおすすめ。

## カニ缶でお手軽！ ピリ辛中華風スープ

### 【材料（2人分）】

★カニ缶	1缶	・片栗粉	大さじ1
・レタス	5-6枚	・塩	少々
・ショウガ	小1かけ	★鶏がらスープのもと	小さじ2
・卵	1個	★料理酒	大さじ1
・水	600ml	★たかのつめ	お好み量

### 【作り方】

- ① レタスは葉をはがしてしっかりと洗い、食べやすい大きさにちぎる。ショウガは千切りにする。卵はボウルに割り、よくかき混ぜておく。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させ、★を加える。カニ缶は汁ごと入れる。
- ③ 塩をひとつまみ入れ、味を整える。
- ④ 弱火にし、水溶き片栗粉(水は分量外)を加えて少しとろみをつける。
- ⑤ 弱めの中火にし、卵を少しずつ回し入れる。すぐにはかき混ぜず、15秒そのまま静置。  
※ 卵は糸を引くように細く回し入れるとふわふわになります。
- ⑥ 15秒経ったらゆっくりとかき混ぜる。
- ⑦ レタスとショウガを加える。沸騰する直前で火を止め、器をもって完成。

