

男子料理道場 北大路板前TV7～蟹のかに味噌かけとあんかけご飯

◆材料(2人分)

◆蟹のかに味噌かけ

かつお出汁

水・・・・・・・・・・・・・・・・1000cc
真昆布・・・・・・・・・・30g
削り節・・・・・・・・・・40g

毛蟹・・・・・・・・・・2杯

昆布醤油(松前醤油)

出汁を取った後の昆布・・・・50g
昆布だし・・・・・・・・・・80cc
濃口醤油・・・・・・・・・・20cc

土佐酢(蟹酢)

かつお出汁・・・・・・・・108cc
酢・・・・・・・・・・72cc
みりん・・・・・・・・・・72cc
薄口しょうゆ・・・・18cc
追い鰹・・・・・・・・適宜

本山葵・・・・・・・・適宜
おろし生姜・・・・・・・・適宜
大葉・・・・・・・・2枚
花穂紫蘇・・・・・・・・2本

◆作り方

1. かつお出汁をひく。
2. 毛蟹を茹でる。水3ℓ、荒塩90g 昆布1枚で出汁を作って毛蟹を入れ、沸騰してから10分茹でる。
【ポイント1】 蟹味噌が流れ出ないように、甲羅を下にして茹でる。
3. 茹で上がった後氷水に通して、丘上げて（ざるなどに上げて自然に冷ます）、水切りしておく。
4. 昆布醤油（松前醤油）を作る。材料をミキサーにかけ、裏ごしをする。
【ポイント2】 滑らかになるまでミキサーにかける。昆布出汁、醤油を加減して加えることもある。
5. 土佐酢（蟹酢）を合わせ冷ましておく。
6. 蟹の身をほぐす。
【ポイント3】 包丁又ははさみで切れ目を入れてほぐしていく。殻が入らない事、形が崩れないように気を付ける。
7. 蟹味噌を取りだして裏ごしする。甲羅は洗っておく。
8. 蟹だしをとる。身をほぐして残った殻を焼いておく。
9. 水2500cc、酒200cc、昆布10gを合わせ火にかけ、2分の1まで煮詰める。
【ポイント4】 殻を焼くことにより香ばしさや蟹の風味が増す。
10. 土鍋で御飯を炊く。【ポイント5】 蟹だしで炊くことで御飯に蟹の風味をつける。
11. 炊きあがったら、ほぐし蟹60g、半すり胡麻、柚子の千切りを入れ合わせる。
【ポイント6】 炊きあがってから蟹を入れるのは、蟹の風味、食感を損なわないため。
12. ご飯茶碗に茶碗蒸しの玉子を入れ蒸す。【ポイント7】 すが入らない様に火加減に気を付ける事。
13. 蟹出汁あんを作る。材料を合わせて葛をひく。【ポイント8】 固くなり過ぎないように、葛は少しずつ加えて加減をみる。
14. 茶碗蒸しの上に御飯を盛り、蟹あんをかける。茹でた三つ葉を散らす。
15. 裏ごしした蟹味噌を昆布醤油で味をととのえる。
16. 甲羅にほぐした身をきれいに盛り付け、味噌をかけたら完成。



◆蟹御飯

米・・・・・・・・・・2合
蟹出汁・・・・・・・・320cc
柚子・・・・・・・・適宜
胡麻・・・・・・・・適宜

◆茶碗蒸し

玉子L・・・・・・・・1個
かつお出汁・・・・150cc
薄口醤油・・・・・・・・7cc

◆蟹出汁あん

蟹出汁・・・・・・・・320cc
みりん・・・・・・・・32cc
濃口醤油・・・・32cc
葛・・・・・・・・適宜
糸みつ葉・・・・適宜