

# 「せいこ」を食べよう!



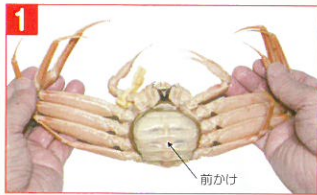
福井県に水揚げされるズワイガニは、「越前がに」の愛称で古くから親しまれ、雄ガニは「ズワイ」、雌ガニは「せいこ」と呼ばれ、冬の味覚の王様となっています。

雌の「せいこ」は、雄に比べるとかなり小さくて身も少ないのですが、腹の前かけについている外子(卵)と甲羅の中にある内子(卵巣)は、それぞれ特有の食感と独特の風味を味わうことが出来、美味でとても珍重されています。

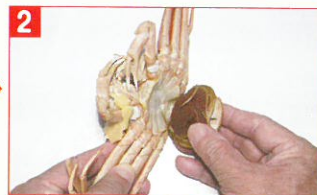
「せいこ」の美味しさをご賞味下さい!

## 「せいこ」食べ方(さばき方)ポイント

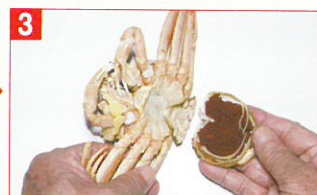
「越前がに」は、平成元年に「福井県の魚」に選定されており、平成19年には県漁連が地域団体商標に登録しています!



かに(茹でガニ)を裏向け(お腹の方を上)にします。



裏向けのまま、前かけを胴体からはずします。



前かけには、外子《卵》が大量に付いています。(外子はぶちぶちの食感と香ばしさがあり、とても美味です。)



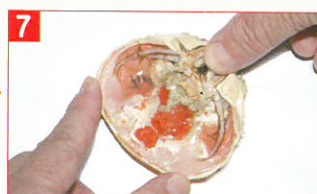
前かけをはずしたら、カニの脚を両手で持って、両手を合わせるように内側に折り曲げて胴を2つに割ります。



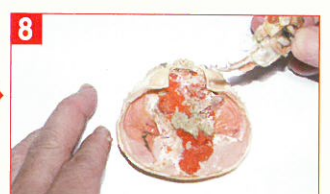
胴の付いた脚を、それぞれ甲羅からはずします。(甲羅の中から朱色の内子《卵巣》や黄土色のかにみそ《内臓》が現れます。)



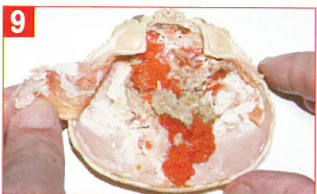
甲羅、脚・胴(左右)、前かけに分かれます。(内子はコクと旨みが満点で、外子やみそと一体となって、せいこでしか味わえない美味しさがあります。)



甲羅の先端部(カニの口にあたる部分)を親指で内側に押し下下さい。



先端部にくっつけている内子やみそは甲羅に残し、先端部の殻だけを取り除きます。(甲羅は皿として使えます。)



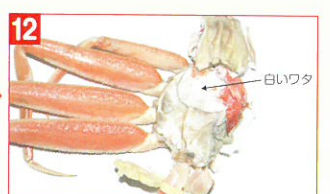
甲羅に付いている薄皮は取り除きます。白いワタは食べられません。



前かけについているヒモ状のものは取り除き、外子の卵だけをはずして甲羅に盛りつけます。



胴のまわりの灰色のがに(魚のえらにあたる部分)は、食べられないので取り除きます。



胴のまわりの白いワタは食べられるので、集めて甲羅に盛りつけます。



胴から脚を1本ずつ手で折って離します。



脚は、手で殻を折り、脚のツメ等を使って身を取り出し、甲羅に盛りつけます。



胴は、脚の付け根の方から殻を手で割って、脚のツメ等を使って中の身を取り出し、甲羅に盛りつけます。



甲羅に外子・内子・みそ・身などをすべてを盛りつけて完成です。「せいこ」の美味しさをご賞味下さい。

### 【包丁を使う場合】



胴から脚を1本ずつ包丁で切り離します。



脚は、白い方を上にして、包丁で縦に切り込みを入れると、身は取り出しやすくなります。



胴は、厚みを包丁で2つに切り開くと、身は取り出しやすくなります。



JF 福井漁連

福井県漁業協同組合連合会

〒910-8691 福井市大手2丁目8番10号  
TEL 0776-24-1203 FAX 0776-27-5432  
E-mail:gyoren@mb.infoweb.ne.jp  
http://jf-fukui.a.la9.jp/