

上海蟹 基本のキ

今が旬、蟹そが何ともおいしい上海蟹。今回はその上海蟹の基本からおさらいし、より気軽に蟹を楽しむよう案内します♪



上海蟹、3つの誤解



誤解 上海蟹は上海近郊でしか食べられない
中国どこでも食べられます



**本当の名は「大闸蟹」
中国各地に名産地**

上海蟹は中国では「大闸蟹(da4zha2xie4)」と呼ばれている。ちなみに日本での正式名称は「チュウゴクモズクガニ」だ。

揚子江下流域に有名な産地が集中し、その名前からも、上海蟹は上海近郊エリアでしか獲れないと思っている人が多いのでは？ 実は上海蟹は中国各地に生息する蟹であり、養殖技術の向上も相まって、上海近郊以外でも蟹ブランドが続々登場している。

蟹ブランドとして不動の1位は江蘇省蘇州市の陽澄湖だ。江蘇省にはほかにも軍山湖、洪沢湖、太湖など名産地を多く抱えるが、山東省の黄河口、湖北省の洪湖、安徽省の女山湖も良質で安い上海蟹ブランドとして有名。上海市では崇明区産がある。旅行の際は、それぞれのご当地上海蟹を楽しみたい。

誤解 上海蟹は秋しか食べられない
秋が旬だけど1年中食べられます



**秋に成熟する上海蟹
時季によって食べ方に変化**

「九雌十雄(オスは旧暦10月、メスは旧暦9月)」という中国の言葉の通り、新暦10月のメスは甲羅の中の内子、11月のオスは味噌と身が絶品という。

上海蟹は脱皮を繰り返すことで大きくなる。一般的に6月頃に最後の脱皮を遂げ、その後身が大きく成長し、10月頃に内子(未成熟の卵)や白子、味噌をたっぷりと蓄える。そのため上海蟹は例年中秋節頃から水揚げが盛んになり、12月頃までが旬とされている。

一方、最後の脱皮を終えたばかりの6月頃の蟹は「六月黄」と呼ばれ、これを楽しむ人も多い。「六月黄」は小ぶりで殻が柔らかく、身が柔らかいのが特徴だ。最も養殖技術が進んだ現在は、1年中上海蟹が食べられるようになったが、やはり秋や初夏に楽しむのが粋というものだろう。

誤解 上海蟹は高級品
スーパーで買えば1杯15元程度



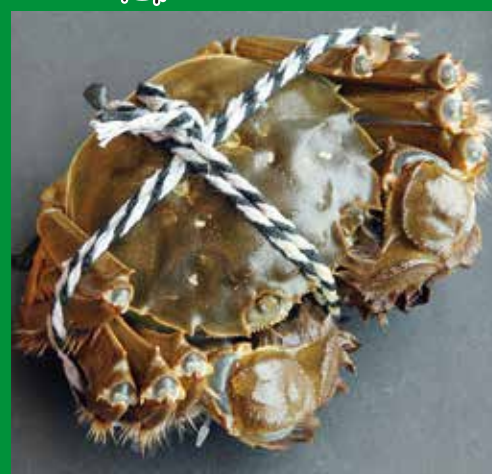
**大きいほど高級に
小さなものは庶民価格**

日本の中華料理店では高級品のジャンルに入る上海蟹。ここ中国でも高級ブランドものは立派な箱に入っているの、高いんだろうな...というイメージを持つ人もいるのでは？ ところが上海蟹は、市場やスーパーなどで自分で買えば、驚くほど安価で手に入る。

おなじみネットスーパー「盒馬鮮生」で調べてみると、上海蟹は1杯12元~129元。一番高いのも、安いのも、江蘇省の洪沢湖産だった。これは大きさによる違いで、12元のもののは1杯90gほど、129元のもののは1杯1290gとかなり大きく、贈答用の箱に入った立派なものだ。

とはいえ、上海蟹は身よりも蟹味噌を楽しみにしている人がほとんどだろう。今の時期に安い上海蟹を買い、自宅で蒸せば、いつでも秋の味覚が楽しめる。

お家で食べよう上海蟹



とっても簡単

上海蟹の蒸し方

- ① 活きた上海蟹の表面を歯ブラシなどでこすって洗う
- ② 蒸し器に上海蟹の腹を上にして置き、ニンニクとネギ、紹興酒を少し垂らして10分ほど蒸す
- ③ 出来上がり! 黒酢などを付けていただく

Point!

死んだ蟹は絶対に調理しないで!

調理する前に、蟹が泡を吹いているか、脚が動くかなどを確認し、生きてるか確かめよう。死んだ蟹は身が傷んでおり、食べられない。なお蟹は冷蔵庫で保管すれば、3~5日ほど生きられる

縄は解かずに調理する

縄を解いてしまうと蟹が動き回り、手を挟まれてケガをしたり、蒸すときに脚が取れやすくなったりする。縄は蒸し上がった後に取る

腹を上にして蒸す

腹を上にする、蟹味噌などおいしい部分流れ出さない。調味料などなくても蒸せるが、ショウガや紹興酒を入れることで蟹の臭みを取れる



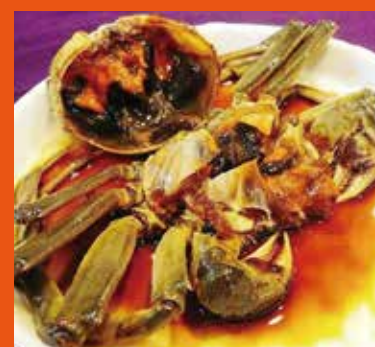
蒸し方から食べ方まではこの動画をチェック!

レストランで! 上海蟹料理



蟹粉豆腐

蟹の味噌や身と、豆腐と一緒に炒めた料理「蟹粉豆腐」。豆腐の滑らかさにねっとりとした蟹味噌が絡みつき、酒が進むこと間違いなしの料理だ。上海蟹が小さかったり、形が悪かったりする時にもこの料理にアレンジすればたちまちおいしい料理になるとして、昔から愛されている家庭料理。どの中華料理屋でも比較的良好提供されている。



酔蟹

通称「酔っぱらい蟹」、は作り方が2種類ある。1つは生きた蟹をそのまま紹興酒か白酒で漬ける方法で、もう1つは蒸した蟹を、酒などで作ったタレに漬ける方法だ。前者は「生酔蟹」、後者は「熟酔蟹」と呼ばれ、生酔蟹は生ならではの濃厚な味わいが魅力だが、熱を通さず強力な酒で殺菌しているため、お腹が弱い人や酒に弱い人は避けたい方が無難かも。



閘蟹炒年糕

上海蟹を殻ごと餅と炒めた一品。餅が加わったことでボリュームが増し、年越しの時などにもよく食べられる豪華な料理だ。上海風は丸く平べったい餅を使い、甘じょっぱいタレと蟹味噌が絡んだ餅は絶品。蟹は食べる時にどうしても手が汚れてしまうので厄介だが、炒めることで香ばしさがアップした、いつもとは一味違った蟹の味を楽しめるだろう。