



ソフトシェルクラブを初めて食べた時の感動は言葉では表せません。姿そのまま揚がっている突飛さに一瞬たじろぎますが、頬ばった時の身の柔らかさ、「シユワッ」と中から染み出る蟹の旨みはたまりません。

ポイント
必ず生きたものを購入します。購入時に下処理をお願いすると調理が楽なので、おすすめです。

8月の食材 ソフトシェルクラブ Softshell Crab

おいしいアメリカ
旬
の食材

堀池美由紀

ロンドン、ニューヨークでの料理修行で見つけた食材を、おすすめのレシピと一緒に紹介していきます。日本ではあまり見かけない食材も登場しますから、楽しみにしててくださいね。



ソフトシェルクラブの柚子ポン酢サラダ

ソフトシェルクラブを天ぷらにし、サラダ風にしてみました。柚子ポン酢ドレッシングと一緒に召し上がってみてください。ビールが欲しくなること請け合いです。

ちょっとうんちく

ソフトシェルクラブとは、脱皮直後で甲羅の柔らかい蟹のことです。東海岸では、脚が青いブルークラブがよく食べられ、大西洋岸のニュージャージー州からフロリダ州にかけて棲息しています。その中でも、チェサピーク湾産は特に有名です。成長するために脱皮を繰り返すブルークラブは、捕獲してから4日以内に食べないと甲羅が固くなります。マンハッタンのスーパーでは5~8月に掛けて生きたブルークラブが店頭並びます。

材料：2人分

ソフトシェルクラブ..... 2匹
紫玉ネギ..... 1/2個
ヘビースピナッチ..... 適量
揚げ油..... 適量
炒り胡麻..... 適宜
レモン汁..... 1/2個分

<天ぷらの衣>

片栗粉..... 大さじ1
小麦粉..... 大さじ2
冷たい水..... 大さじ4

<柚子ポン酢ドレッシング>

醤油..... 大さじ2
柚子の絞り汁..... 大さじ1
鶏がらスープの素..... 大さじ1
水..... 大さじ1
フラックスシードオイル大さじ2
ネギのみじん切り..... 1本分
塩、こしょう..... 少々

(注) フラックスシードオイルは健康食品ショップの冷蔵コーナーで販売されています。

作り方：

①ソフトシェルクラブはさっと洗い、水気をよく拭き取った後、レモン汁1/2個分をかけて30分置く。水気をもう一度よく取り、塩少々を振り、天ぷらの衣につけて中温で揚げる。
②ヘビースピナッチ、スライスした紫玉ネギの上に①のソフトシェルクラブの天ぷらを載せ、炒りゴマをかける。材料全てをよく混ぜた柚子ポン酢ドレッシングをかけて食べる。



堀池美由紀

コルドンブルーロンドン校にて、フランス料理・製菓を学んだ後、コンラン郷プロデュース・レストラン

「オルリー」で研修。「おいしく簡単でおしゃれな家庭料理」をモットーに活動中。問い合わせはmadamfigo@aol.comまで。