枝豆を加え、ふっくらとして舌触りの良い団子に

がに団子鍋

秋

材料（5人分）

川がに	4匹
枝豆	50g
卵	1個
味噌	適量
小麦粉	大さじ1
ねぎ	3本
豆腐	1丁
酒	少々

作り方

1. かにはたわしでよく洗い、甲羅をとり、爪やはさみをはずし、金槌で細かくたたいた後、出刃包丁で細かく刻む。
2. 枝豆を生のままさやからとってうす皮をむき、すり鉢で少々粗めにすりつぶす。
3. 2.にたたいたかにを入れ、卵、少々の味噌、小麦粉を加えてすり鉢でよくすりあわせる。
4. 熱湯に甲羅を入れて、味噌、酒適量を入れ、ひと煮立ちしたら甲羅を取り出す。
5. 3.をしゃもじですくって、一口程度に箸でちぎり、4.の鍋にぽとぽとおとす。かには火がとおりにくいので、中火にして、中までよく火を通す。
6. 団子に火が通ったら、ねぎ、豆腐を入れて、熱いうちに食べる。

ひとくちメモ

※好みによって、里芋を入れてもよい。

※かにの甲羅は、味噌を入れて、かきまわしながら下から焼くと、かにの甲羅味噌ができる。ごはんの上にかけて食べるとおいしい。

※すりながし汁の一種。タイ、カツオ、あじ、いわしなどに、栗、枝豆、豆腐、ぎんなん等の植物性食品も組み合わせ、バランスがとれていた。