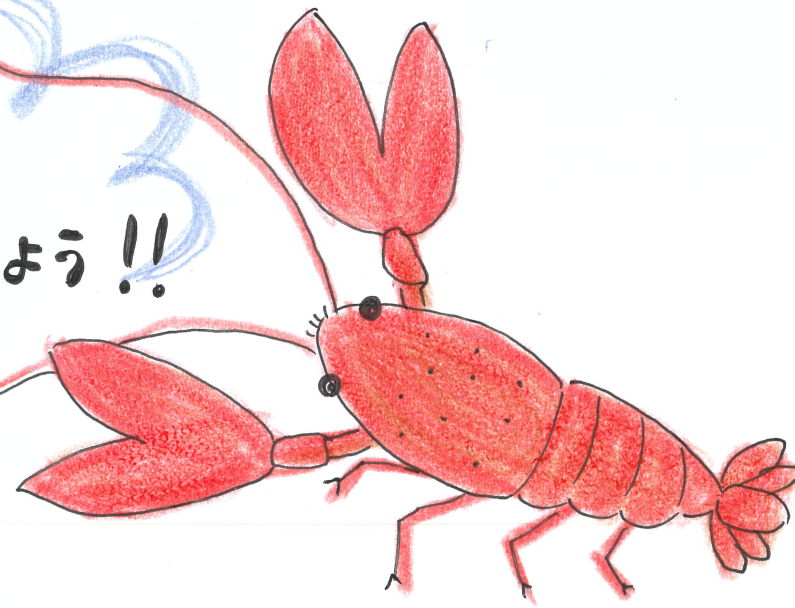
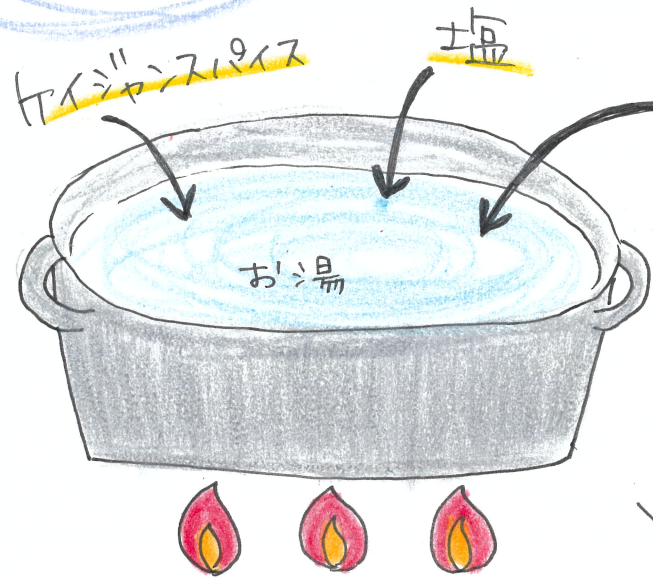


アメリカザリガニを 食べてみよう!!



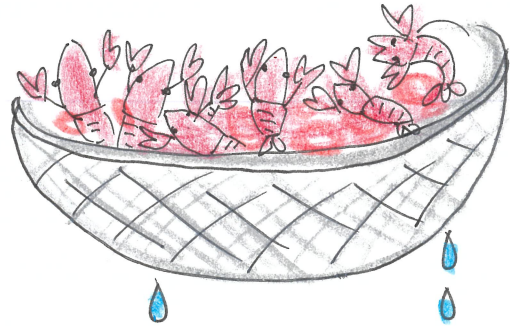
下茹で



ザリガニ (2週間以上
泥抜き済み)

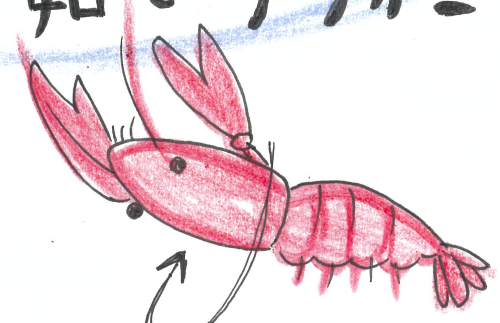
10分程ゆでる。

ザリガニにあげ 粗熱をとる。



まずはそのまま

茹でザリガニ



あたまをねじって外す。

*今日は、あたまを先に
取ってあります。



しっぽのカラをあく。

*ホーローソースや
スパイスソルトを
つけても
美味しいです!

茹でたザリガニを使って...

マリネ

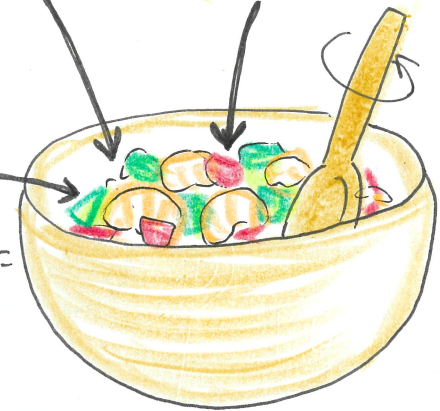
お好みの野菜やフルーツ



あえる。

マリネ液

*今日はイタリアンドレッシングに
少し砂糖を少し



冷たく冷やしても
美味しいです。

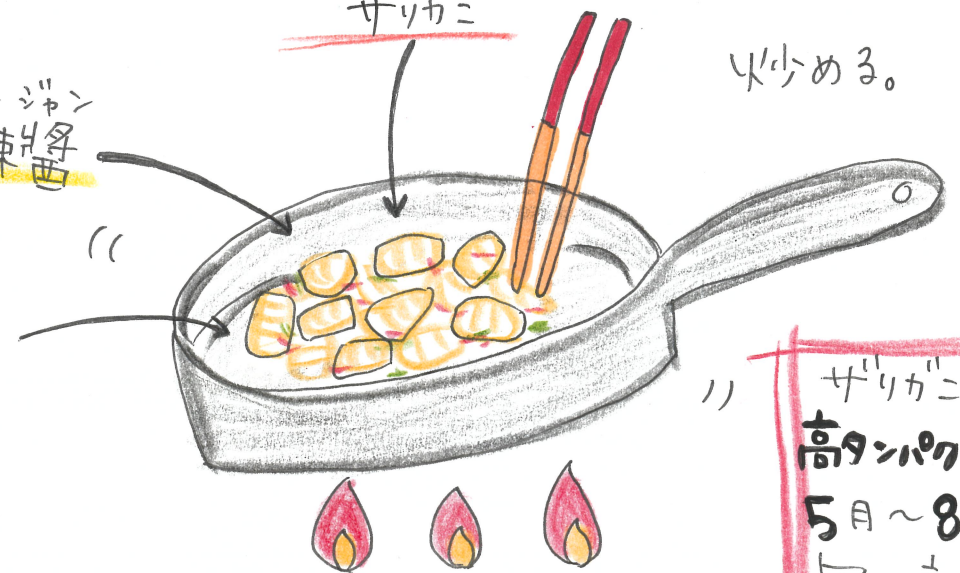


マラー炒め

カラをあいたザリガニ

フーディーラージャン
花椒辛辣醬

シンリョウジャン
姜蔥醬



炒める。

ザリガニは
高タンパクで低脂質!
5月~8月が
旬と言われています。