

アジアカエビの簡単で美味しい食べ方を学ぼう

マリンサイエンスゾーン担当室長兼副課長 上田 幸男

Key word; アシアカエビ, 料理教室, 刺身, 塩焼き, うま煮, 雌雄判別

徳島県農林水産総合技術支援センター水産研究課では, 今年も徳島県の代表的な水産物であるアシアカエビ(標準和名クマエビ)の品質の良さを知ってもらい, 生きたアシアカエビに触れ, 料理して食べてもらう目的で 12 月 10 日(土)に第 3 回アシアカエビ料理教室「学んで!!触って!!食べてみよう!!」を石井町の 徳島県立農林水産総合技術支援センターで開催しました。募集人員 40 人を上回る老若男女 60 人が参加して, アシアカエビうんちく学(写真 1)を受講した後, アシアカエビの刺身, 塩ゆで, うま煮の調理に挑戦しました(写真 2)。今回の講師は座学, 料理教室ともに県庁水産振興課の妹尾真也主任主事をお願いしました。



写真 1. アシアカエビうんちく学を熱心に受講する参加者



写真 2. アシアカエビの調理に取り組む参加者

うんちく学で最も関心が高かったのは, エビの交接器の違いによる雌雄の見分け方で, 参加者が調理の過程で雌雄の判別法をマスターしました。アシアカエビの場合メスの方が大きく, オスの方がやや小さいのが特徴です。私の研究ではオスの方がやや色鮮やかなようです。

その後、調理レシピ(付図 1)が全員に配布された後、一人当たり生きたアジアカエビ 5 尾が配布され、刺身、塩ゆで、うま煮の順に調理に取り組んでももらいました。

調理の上で特に注意喚起したのは「レア(半茹で)の刺身を作るために、茹ですぎないこと」でした。沸騰した湯に 20 秒で表面のみがオレンジ色なり、30～40 秒で中心のみがレアになります。鍋から取り出してさっと氷水に漬けるだけでエビ全体が美しいオレンジ色になります。指導の甲斐あって、ほぼ全員が上手に刺身を作ることができました。

同時に、スタッフが会場テラスで漁業者が「旨みが濃縮して最も美味しい」という炭火でアジアカエビを塩焼きにし、焼き上がりを全員に 1 尾ずつ配布しました。



写真 3. 調理されたうま煮、刺身(半生)、刺身(生)、塩ゆで(指から時計回り)

終了時に表 1 のアンケートを実施しました。50 名の回答があり、29 名の方がアジアカエビを食べた経験があり、食べたことがない方が 21 名でした。刺身、塩ゆで、うま煮、塩焼きの中で最も美味しいのはどの調理かという問いに刺身が 28 名で最も多く、塩焼き 10 名、うま煮 6 名、塩ゆで 4 名の順で、今回のメインディッシュである刺身の評価が高かったようです。

表 1. アジアカエビ料理教室のアンケートの質問と回答者数

アジアカエビを知っていましたか。	回答者数
1. 知っていたし、食べている	29
2. 知っていたが、食べたことがなかった	10
3. 知らなかった	11
どの調理方法が 1 番おいしかったですか。	回答者数
1. 塩ゆで	4
2. うま煮	6
3. さしみ	28
4. 塩焼き	11
無回答	1
アジアカエビを買ってみたいと思いましたか	回答者数
1. 是非買いたい	50
2. 他のエビがなければ買いたい	0
3. 買わない	0
本日の満足度について	回答者数
1. とても良かった	45
2. 良かった	4
3. 悪かった	0
4. とても悪かった	0
無回答	1

アジアカエビの多くは活エビとして県外に出荷されていますが、県内のスーパーでは流通上の課題もあって今回配布したような活きのよいアジアカエビを入手することは難しいようです。産直市等で新鮮で活きが良いものが入手できれば簡単で美味しい”刺身”で味わってほしいものです。

うま煮

【材料】(4人分)
アジアカエビ8尾、水700ml、醤油100ml、酒100ml、みりん100ml、砂糖少々

- 【作り方】
- ・ナベに水、酒、みりん、しょう油、砂糖少々を入れ、沸かす。
 - ・沸いたらエビを入れ、煮立ったら火を弱めの中火にし、4～5分程茹でる。
 - ・火を止め、そのまま常温で冷ます。
 - ・冷めたら取り出し、ヒゲを切りそろえる。
 - ・おせちの場合は煮汁に浸したままタッパー等に入れ、盛りつけるまで冷蔵庫に入れておく(2日程度はOK)。
 - ・事前に作って冷凍する場合、タッパーやチャック付き袋にエビとひたひたになるくらいの煮汁を入れて、冷凍するとよい。



塩ゆで

【材料】(4人分)
アジアカエビ8尾、水2ℓ、塩60g、竹串(15～18cm)

- 【作り方】
- ・ナベに水と塩を入れ、沸かす(塩分は3%程度)。
 - ・エビが完全につかる大きさのボール等に氷水を作って置いておく。
 - ・まっすぐな茹でエビにする場合は、頭から尾の方へ、足の側に竹串を打つ。
 - ・沸いた塩水にエビを入れ、4～5分程茹でる。
 - ・トング等でエビを取り出し、素早く氷水で人肌程度冷やす(約1分)。
 - ・ボールからエビを取り出し、キッチンペーパー等で水気を切る。
 - ・食べる前に竹串を抜く(回しながらゆっくり抜くと良い)。
 - ・殻をむき、必要ならば適当な大きさに切る。
 - ・にぎり寿司やちらし寿司にする場合は、頭を取り、殻をむき(尾は残す)、腹側から真ん中に包丁を入れ、開く。



刺身(軽湯引き)

【材料】(4人分)
アジアカエビ8尾、水2ℓ程度

- 【作り方】
- ・ナベに水を入れ、沸かす。
 - ・エビが完全につかる大きさのボール等に氷水を作って置いておく。
 - ・沸いた湯にエビを入れ、30秒程度茹でる(色が赤くなり、若干曲がってくる状態)。
 - ・トング等でエビを素早く取り出し、氷水でよく冷やす(約1分)。
 - ・ボールからエビを取り出し、キッチンペーパー等で水気を切る。
 - ・殻をむいて適当な大きさに切り、盛り付ける(4つに筒切りまたは開き切り)。
 - ・さっと茹でることにより、殻がむきやすくなり、食感が良くなる。
 - ・茹でずにそのまま殻をむいて食べても良い。
 - ・ゆで時間を変えても(1～1分半ほど茹でる)半生の状態で違う食感が楽しめる。



塩麹漬け焼き

【材料】(4人分)
アジアカエビ8尾、塩麹適量、チャック付き袋(大)

- 【作り方】
- ・チャック付き袋にエビとエビ全体にからむ程度の塩麹入れ、全体に塩麹がいきわたるように袋を軽くもむ。
 - ・冷蔵庫等に入れ、最低30分程度置いておく(半日程度でも良い)。
 - ・袋から取り出し、キッチンペーパー等で塩麹をきれいに拭き取る。
 - ・魚焼き網やグリル等でこんがり焼き、食べる(殻ごとが香ばしくて美味しい)。

他にも「塩焼き」や「天ぷら」、「海老フライ」など、アジアカエビを丸ごと一匹使った、大きさを生かした料理がお勧めです。

付図1. アシアカエビ料理教室レシピ(水産振興課、妹尾真也主任主事作成)