かにのふわふわ

●材料（４人分）

モクズガニ・・・・・・・・5 杯（500ｇ）
みそ・・・・・・・・・・・大さじ 1 と 1/2
ほうれん草・・・・・・・・1/2 束（100g）
（ニラ、三つ葉等で代用可）
豆腐・・・・・・・・・・・1/2 丁
だし汁・・・・・・・・・・600ml
A［しょうゆ・・・・・・大さじ 5
　酒・・・・・・・・・・大さじ 5

●作り方

1　モクズガニは足と甲羅に分ける。甲羅の中のみそをスプーンでこそげ取っておく。
2　足をすり鉢に入れ、細かくなるまですり棒等でつぶし、みそを加えて水を入れてザルでこす。
3　ザルでこした汁に 4 人分の分量になるようにだし汁を加えて煮る。
4　ほうれん草は洗って別鍋で茹で、水気を切ったら 3cm 位に切る。豆腐は三角に切っておく。
5　煮立った汁にほうれん草と豆腐を入れ、焦がさないように静かにかき混ぜ、しょうゆ、酒を入れて味を調える。
6　最後にかにみそをスプーンですくって煮立っているところに入れ、ふわっと仕上げる。

ワンポイント

　気仙川流域で昔から食べられているカニ料理で、「ガニ汁」と呼ばれていました。現在ではモクズガニの入手が難しくなっています。