

甘海老の具足煮

（4人分の材料）

- 甘海老…………… 20尾
- 水……………適量
- だし昆布……………10cm角1枚
- 酒……………大さじ 4
- 砂糖……………大さじ 1
- 醤油（薄口）……………大さじ 3

（作り方）

- ①甘海老は頭の先端部分、ひげと尾の先、頭の長い足をハサミで切ります。
- ②鍋に甘海老がかぶる位の水、だし昆布を入れて火にかけます。
- ③沸騰したら甘海老を入れ、酒、砂糖、醤油を加えてあくを取り除きます。火が通ったら煮汁と一緒に器に盛ります。

〈作り方のポイント〉……………

1 頭の先端部分、ひげをハサミで切ります。



2 尾の先をハサミで切ります。



3 頭の方の長い足をハサミで切ります。



4 甘海老がかぶる位の水とだし昆布を入れて火にかけます。



5 沸騰したら甘海老を入れ、調味料を加えて煮ます。



6 あくを取り除きます。



主な材料



完成した料理



○甘海老の美味しい食べ方について

一番味わい深いのは刺身です。他には天ぷらや唐揚げなどにも向いています。揚げると殻ごと食べられて香ばしく、全く別の味わいになります。

水分が多いので熱を通すと縮みますが、美味しいだしが出ます。

料理のいわれ・使われている食材

甘海老の殻を取らずに、そのままそろった形で料理するので具足煮と言います。また甲冑に似ているので形から具足煮とも言います。かつて長時間鮮度が保てなかった頃は、甘海老の料理と言えば具足煮で、家庭では大きな鉢盛りにして手で殻を取りながら食べました。煮汁にも頭や殻、身の旨味が溶け込んだ料理なので、この煮汁で大根や焼き豆腐などを煮ていただいたりします。

最も美味しい海の幸に数えられる甘海老は、学名をホッコクアカエビと呼び、底引き網漁の解禁とともに魚屋の店先に並びます。この海老は呼び名のようにプリッとした食感ととろけるような甘みの特徴で、大きなサイズのものや青色の卵を抱えたものが人気です。獲れたてより翌日の方が甘みが強くなります。

また甲殻類である海老は脱皮を繰り返して成長するので、脱皮直後の甘海老は殻が薄くて軟らかく、漁の際には扱いが難しいと言われています。この脱皮直後の甘海老は特に甘みが強いそうです。