

◎ 蟹爪フライ～トマトソース添え ◎

2024年4月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

蟹爪（冷凍）	8個
エビ	300g
塩・胡椒	適量
片栗粉	小さじ1～2
卵	1個
薄力粉	適量
ドライパン粉	適量
トマトソース	適量
千切りキャベツ	適量
レモン	適量



■コメント■

中華料理でよくみる蟹爪フライに、冷凍で常備している手作りトマトソースを添えました。冷凍庫にポイルズワイ蟹の爪付きがあり、前から作りたいと思っていた蟹爪フライです。エビ餡をしっかり冷やしておくとい扱いやすくなり、包みやすくなります。蟹爪がない場合、写真の一番右のように真ん中に蟹を入れ、まわりにエビ餡を包んで丸めて揚げてもよいです。

■百花蟹剪（パイホワシェーゼン）■

こちらの中国での料理名は「百花蟹剪」。百花（ポイホワ）→海老のすり身、蟹剪（シェーゼン）→蟹爪の意味で、蟹爪に海老のすり身を包みパン粉をつけて揚げた料理です。

蟹と海老という豪華な一品で、パーティーなどがあると嬉しい一品ですね。



- 1 蟹爪は解凍しておく。エビは片栗粉と塩でもみ洗いをして、水気を取り、背ワタを取り除き、細かく刻んでおく。
- 2 ボウルに海老を入れ、塩・胡椒・片栗粉を入れて粘りがでるまでよく混ぜ合わせる。冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- 3 蟹爪の身に薄力粉をまぶし、2のエビ餡を丸めながらつけ、形を整え8個作る。（写真）
- 4 3を小麦粉・卵・ドライパン粉の順番につけ、160℃～165℃で4～5分程度揚げる。
- 5 器に盛り付け、トマトソースとレモンを添える。