

これまでも、これからも
食のミライ、富山から



紅ずわい蟹の蕪のみぞれ和え
紅ずわい蟹のお浸し カボスの香り
カニかまぼこの棒ずし
料理実演《レシピ》

とやま自遊館
井戸 清光



とやまグルメ・
フードフェス2025
特設サイト

とやまグルメ・フードフェスで紹介した料理レシピは
すべて特設サイトからご覧になれます。

紅ずわい蟹の蕪のみぞれ和え

[材料]

紅ずわい蟹	50g
蕪	100g
調味料 合わせ酢	
（出汁6：酢2：淡口醤油1：みりん0.5）	大さじ1・1/2
柚子皮	少々 約1g
三つ葉	1束（10g）

[作り方]

- ① 紅ずわい蟹の足から身を外す。
- ② 蕪の皮をむき、おろし金でおろす。
- ③ 蕪の水分をザルなどで自然に切る。
- ④ 蕪の味を整えて、蟹身と和える。

カニかまぼこの棒ずし

[材料]

すし飯	150g
カニカマ	50g
胡瓜	1/8本

[作り方]

- ① ラップを広げてカニカマを並べる。
- ② カニカマの上にすし飯を広げて真ん中に胡瓜を乗せる。
- ③ ラップを利用して棒状に形を整える。
- ④ プラスチック製ナイフでカットする。

紅ずわい蟹のお浸し カボスの香り

[材料]

紅ずわい蟹	10g
春菊	50g
菊花	10g
カボス	1/8個
お吸い物汁	適量

[作り方]

- ① 紅ずわい蟹の足から身を外す。
- ② 春菊・菊花をお湯でボイルする。
- ③ 春菊・菊花を水で冷まして水気を切る。
- ④ 白出しでお吸物を作り、春菊・菊花を漬ける。
- ⑤ 春菊・菊花をザル等にあけ、水気を切る。
- ⑥ 春菊・菊花と蟹を和えてカボスを搾る。