



**巡視船りしり
かに玉のシーフード
野菜あんかけ
〔べろうま海保飯〕**

かに風味カマボコで作るかに玉の野菜たっぷりあんかけ



令和元年11月
稚内海上保安部
巡視船りしり

稚内海上保安部 巡視船りしりの「べろうま海保飯」

かに玉のシーフード野菜あんかけ



材料（4人前）

かに玉

- ・卵・・・8個
- ・ねぎ・・・1／3本
- ・冷凍むきえび・・・80g
- ・冷凍むきほたて・・・80g
- ・かにカマ・・・10本
- ・塩、胡椒・・・適量

甘酢あん（シーフード、野菜入り）の材料

- ・冷凍むきえび・・・80g
- ・冷凍むきあさり・・・80g
- ・干しいたけ・・・4個
- ・ちんげん菜・・・2本
- ・玉ネギ・・・1／2個
- ・人参・・・1／3本
- ・きくらげ（乾燥）・・・4g
- ・干しいたけ戻し汁・300CC
- ・水とき片栗粉・・・適量
- ・砂糖、酢・・・大さじ4杯
- ・酒、醤油・・・大さじ2杯
- ・ごま油、ケチャップ・・・適量

作り方

まずはかに玉を作ります。

1. 混ぜる



1-1

卵を全てボウルに割り入れ、泡立て器で軽く混ぜる



1-2

かにカマを細かくほぐし、ねぎを粗くみじん切りにする。

軽く溶きほぐした卵に、かにカマ、ねぎを加え、ゴムべらなどで切るように丁寧に混ぜる。



1-3

かに玉の具材が混ざったら、塩、胡椒をふり軽く味付けて、丁寧に混ぜる。

2. 焼く



2-1

フライパンでサラダ油を熱し、よく馴染ませる。

Point

卵の焦げ付き、くっつきを防止するには、油をたっぷり入れ、フライパンを十分にあつためることが重要！！



2-2

手をかざしてみても油が十分に熱くなったことを確認したら、卵液を一気に入れる。



2-3

中火と強火の間くらいの火加減で焼く。
縁側から大きく混ぜながら、形を整える。

Point

ゴムべらを使いながら、底からすくい上げるように大きく混ぜることでふんわりした食感になる。



2-3

卵の縁が固まりだしたら、フライパンを回すようにゆすり、卵を加熱する。
表面の卵液が流れなくなったあたりでフライパンをふって卵をかえす。
(難しければ、幅が広めのへらを使う)



2-4

卵が半熟程度に火が入ったら、すべらせるように皿に移す。

Point

火を入れすぎたり、押さえつけるように焼くと固くなります。

次はシーフード入りの野菜あんかけを作しましょう。

3. 加熱（シーフード野菜あん）



3-1

人参を薄めの短冊切り、玉ねぎを3ミリ程度にスライスして、炒める。



3-2

玉ねぎ、人参に半分ほど火が入ったら、水で戻した干しいたけ、きくらげを投入して加熱する。



3-3

干しいたけ、きくらげに軽く火が入ったら、ざく切りしたちんげん菜(くき部分)を入れ、軽く加熱する。

4. 味付け、とろみ付け（野菜あん）



4-1
しいたけ戻し汁300CCを投入。



4-2
水を好みの量加えて、沸騰したらえび、ほたてを入れる。



4-3
えび、ほたてに軽く火が入ったら、砂糖、酢を大さじ4、酒、醤油大さじ2入れる。



4-4

調味料を入れたらちんげん菜（葉部分）を入れる。



4-5

水とき片栗粉を投入する。ちなみにちんげん菜（葉部分）はすぐに火が入るため、葉を入れたら一煮立ちして、すぐに片栗粉を入れた方が食感の良い仕上がりになる。



4-6

お好みでケチャップ、ごま油を入れて、好みの味に整える。

酸味がきつようであれば加熱して酸味を飛ばすとよい。



4-7

味が調ったらとろみを付ける。



4-8

とろみが付いた野菜あんを熱々のうちに、かに玉にかけて完成。

完成です。



甘酢あんに野菜たっぷり入れて、栄養満点



わあ〜、たんさんある!

