

Oita

local dish

recipe

ぜひ作ってみて欲しい！ /

# 大分の 郷土料理 レシピ

カニを丸ごと使った  
味わい深い一杯



## がん汁

監修協力  
別府大学食物栄養科学部食物栄養学科  
別府大学短期大学部食物栄養科  
制作協力  
フードクリエイター 坂本薫

### HISTORY

宇佐市では駅館川を中心に、ツガニ漁が行われています。「がん汁」とは、そのツガニ(モクズガニとも呼ばれる)を生きのまま殻ごとミキサーですりつぶし、醤油で味付けした汁物です。昔は、ミキサーの代わりに、石臼と杵が使われていました。

そのままでは食べにくいツガニを、美味しく味わうために、先人が考案した料理です。産卵期である秋から冬にかけて、身体に栄養を蓄えるため、特に美味しくなると

されています。

名前については諸説ありますが、カニ汁が訛ってガニ汁となり、それが「がん汁」に変化したといわれています。

また、ツガニは、佐伯市や国東市の川でも獲れ、竹細工で作った笠(うけ)や網等を使用して、漁が行われていました。

YouTube動画でも  
作り方を  
確認できます



▶ <https://youtube.com/shorts/OjbVlgRePuw>

ぜひ作ってみて欲しい！

# 大分の 郷土料理 レシピ



## がん汁 材料(4人分)

ツガニ(モクズガニ)…………… 4匹  
塩…………… 少々  
高菜(ない場合は季節の青菜)…1~2枚(70g)  
薄口しょうゆ(又は塩)…………… 大さじ1  
水…………… 4カップ(800ml)



ツガニ

### MEMO

寄生虫による感染を防ぐために、カニを触った後は手洗いをし、カニに触れた包丁やすり鉢、ミキサーなどの調理器具は洗浄後、熱湯消毒をしましょう。

生きているカニはよく動くので調理する際は気を付けてください

## START!



### 1 高菜を1cm幅に切る

高菜は洗い、1cm幅に切り揃える。



### 2 ツガニを砕く

カニをよく水洗いし、適量の水と一緒にミキサーにかける。  
※水は分量の800mlの中から使う。

大きいカニは2つに割り、  
少しずつ砕きましょう



※すり鉢を使う場合、カニがよく砕けてからカニがかぶるくらいの水を入れ、よく混ぜる。



3

### ツガニをこし、ミキサーで砕く

②をザルでこし、残った殻をもう一度適量の水と一緒にミキサーにかけ、こす（又はすり鉢を使ってよく砕く）。これを数回繰り返す。

※水は分量の800mlの中から使う。

残った殻のみ  
もう一度  
ミキサーへ



1



2



3



4



5

このくらいに  
なったらOK!



4

### 汁をこす

集めた汁を、さらし布又は目の細かいザルでもう一度こす。



5

### 汁を中火にかける

汁を鍋に入れ、塩を加えて中火にかける。  
鍋底から静かにかき混ぜて焦げ付かないようにする。



## 6 高菜を入れる

沸騰前にカニの身が少し固まり始めたら、1cm幅に切った高菜をパラパラとまんべんなく入れる。

カニの身が高菜にとまるまで混ぜないでください



高菜を入れる目安



## 7 薄口しょうゆを入れる

カニの身が高菜にとまり、汁が澄んできたら、薄口しょうゆを入れて、再度沸騰させて火を止める。



## 8 盛り付ける