

## 調理前のチェックポイント

オマール海老を美味しく召し上がって頂く為の重要なポイントはズバリ”鮮度”です。荷物が到着したら直ぐに活オマール海老の鮮度を確認してください。出荷時はピチピチに元気の良い海老だけを梱包し出荷しておりますが、輸送中に何らかの衝撃を受けてショック死する場合があります。ほとんどの場合は大丈夫ですが万が一輸送中のトラブル・ストレスによって弱りや上がりが出た場合は、すぐに調理する事をお勧め致します。

元気が良くても、長時間そのままにしておくと、だんだん弱ってきたり、身やせの原因になりますので元気の良い内にお召し上がり下さい。配送から調理するまでの時間をなるべく短くする事が美味しくオマール海老を食べる為の重要なポイントです。

## 調理法と茹で時間



### ●茹でる場合！

#### ★茹で時間の目安10分～15分

(湯で時間が長いと味が抜ける原因となりますのでご注意ください！)

#### ★調理法

- 1.ロブスターがゆったりと浸る大き目の鍋にタップリの水を入れます。(最低2リットルが目安)
- 2.1リットルに対し大さじ一杯(すりきりで)の塩を入れます。
- 3.お鍋のお湯が沸騰したら、ロブスターを1尾ずつ、頭から先にゆっくりと入れます。
- 4.再び沸騰したら上記の湯で時間を計ります。  
(茹で過ぎないようにご注意ください。)  
テールの身だけの場合は8分でOKです。
- 5.茹で上がったら水洗いせず殻を剥きそのままお召し上がり下さい。そのままでも十分に美味しいですが、お好みのソースを付けて召し上がっても大変美味しく頂けます。

6. 茹で汁は海老の旨みがタップリです。捨てないで下さい！  
 食べ残った頭を半分に割りお好みの野菜とこの茹で汁で  
 お味噌汁を作ってみてください。海老のダシが効いて最高  
 美味しいです。他にも雑炊やスープの出しにご利用出来ます。

● 蒸す場合！

★ 蒸し時間の目安15分

活オマール海老を蒸し鍋に入れて15分程度  
 蒸します。茹でるより蒸した方が、旨みが外  
 に流れ出ない為、味わいが増します。可能  
 であれば、蒸して召し上がって見て下さい。



※ 茹でたロブスターは、すぐにお召し上がりにならない場合は冷蔵庫に保管  
 して頂くと、3日ほど持ちますが、お早めにお召し上がりください。

生のロブスターは冷蔵庫で1日は持ちますがそれ以上は加熱してから保管  
 して下さい。

**ロブスターの剥き方！（伊勢海老も同様です。）**



① 胴体を持ってロブスターの  
 ハサミの部分をねじっては  
 ずし、他の足もそれぞれ根  
 元からはずす。



② 胴体と尾の身を両手でつか  
 み、ねじってはずす。  
 胴体部分にはミソがタップリ  
 入っているので、こぼさない  
 ようにご注意を。



③ 尾ビレを折ってはずし、両側  
 の殻と身の間にはサミを入れ  
 内側の薄皮を剥ぎ取る。  
 ハサミは調理用の物を使う。



④ 尾ビレ側から頭側に身を取り  
 出す。  
 ムチムチのボリューム！



⑤ 胴体を殻から取りはずす。  
 胴体の中にも美味しい実が  
 詰まっている。ミソもタップリ！



⑥ ロブスターのハサミの部分は  
 調理用のハサミの柄の所で  
 硬い殻を割り、身を取りだす。  
 フォークなどを使うと取り出し  
 易い。

## アメリカーナ・ソース

フランスではフォンド・ヴォーと並び重要な味の決め手となるソースとしてこのアメリカーナソースがあります。そしてこのアメリカーナソースに欠かせないのがオマール海老です。オマール海老をベースに作ったアメリカーナソースは濃厚な旨みがあり味わい深く、調理した魚介類にかけるだけで驚くようなプロの味に仕上がります。もちろんポイルしたオマール海老にアメリカーナソースをからめて食べたら感動の美味しさです。是非ご家庭でも挑戦してみてください。

★ 本格的に作ると、非常に手間のかかるソースですが、今回は簡単に美味しいアメリカーナソースが出来る魚活アレンジレシピをご紹介します。

材料 (ソース4人分の目安)

オマールの頭・殻 2尾分(もっと多い方が味わい濃厚に)  
(茹でてない生の物)  
トマトの水缶 大さじ8杯  
固形ブイヨン 2個(お湯に溶かして800cc)  
にんにく 3かけ(みじん切り)  
玉ねぎ 1/2個(みじん切り)  
ニンジン 小1本  
バター 小さじ2杯  
白ワイン 100cc  
オリーブ油 大さじ2杯  
塩 少々  
コショウ 少々  
卵黄 1個



〈アメリカーナソースの作り方〉

- ①フライパンにオリーブ油を入れてにんにくと玉ねぎニンジンを炒め、エビの頭と殻を入れてさらに炒める。
- ②エビの頭はつぶしながら炒めてエキスを出し、白ワインを加えてさらに炒める。
- ③アルコールを飛ばし、トマト缶とブイヨンを溶かした出汁を加える。
- ④さらに煮込み煮詰める。スープの量が半分位になった所で火を止める。
- ⑤大き目のボウルを用意して目の細かいザルに鍋の中の全部を入れる。
- ⑥すりこぎなどでガシガシと叩きつぶすように旨みエキスを全部、搾り出します。
- ⑦バターを入れ、塩コショウで軽く味付けをします。
- ⑧火を止めて、卵黄を入れて(必ず卵黄のみ)すばやく混ぜます(ポイントです。)
- ⑨トロミがいたら出来上がり。お好みで生クリームを加えるとさらにまろやかな味わいになります。味が薄いと感したら、お好みで塩コショウで味を整えてください。

★ オマール料理以外にも、魚介のパスタなどのソースとして日仕上がって見て下さい。プロ級の美味しい物品パスタが簡単に日仕上がれます。