

# 冬の味覚の王者 かに

毎年11月に漁が解禁となる「かに」。寒さが厳しくなるにつれ身が詰まっておいしくなってきました。

冬のかには「毛がに」「ずわいがに」「たらばがに」が代表的です。

「毛がに」は、その名の通り全身が羽状毛で覆われています。「たらばがに」は魚のタラと同じ漁場でとれることからこの名前がついたそうです。「ずわいがに」は山陰では「松葉がに」、北陸では「越前がに」と呼ばれています。

かにの濃い旨味はグルタミン酸などの旨味成分であるアミノ酸によります。カルシウムなどのミネラルも多く、**ビタミンB<sub>2</sub>**で疲労回復効果も期待できます。また、かにの殻には動物性食物繊維のキチン・キトサンが多く、**血中コレステロール値低下**や**免疫力増強作用**のほか、**腸内環境を整える働き**もあるといわれています。

かにちりや焼がになど冬ならではの味わいを楽しみたいものです。

