

30分で極旨！！冷凍毛がにの解凍方法（320～400g以下）



①
冷凍の毛がに2尾用意



②
温水でカニ表面の氷を溶かす。表裏



③
カニの甲羅にかかるくらいの水量で
スプーン小2杯の塩を入れ、沸騰さ
せる。



④
沸騰したら、鍋にカニを入れ、強火
で10分煮込む。
汁がこぼれるので、蓋はしないこ
と！！



⑤
10分経ったら、甲羅を下にし、中火でさらに10分煮込む。



⑥
④の状態に戻し、火を止め鍋に蓋をして10分間蒸らす。



⑦
10分経ったら、カニを鍋から容器に取り出し、ホクホクの極旨！！毛がにを食べてください。

※400g以上の毛がには、煮込む時間を3～4分多めにしてください