

【プロのための えび・かに・いか・たこ料理】

目次

えび・かに・いか・たこ図鑑／プロの基本技術とアイデア

えび・かに・いか・たこについて

生物としてのエビ・カニ。食材としてのエビ・カニ /

生物としてのイカ・タコ。食材としてのイカ・タコ

【えび】

車エビ / バナメイエビ

車エビの殻をむく / 車エビの下処理（火を入れる料理の場合）

クマエビ〈アカアシエビ〉 / 天使のエビ

ミノエビ / ツノナガチヒロエビ

クロザコエビ〈ガスエビ、モサエビ〉 / 桜エビ

クロザコエビの殻をむき、卵をはずす

ホッコクアカエビ〈甘エビ〉 / ボタンエビ

ヒゴロモエビ〈ブドウエビ〉 / モロトゲアカエビ〈シマエビ〉 / テラオボタンエビ

伊勢エビ / オオコシオリエビ〈クモエビ〉

アカザエビ / オマールエビ〈ロブスター〉

オオバウチワエビ / ゾウリエビ / セミエビ

セミエビのさばき方

【かに】

ズワイガニ

ズワイガニのさばき方 / 身のゆで方 / ゆでたカニの身を取り出す / カニミソを蒸す /

ズワイガニの呼び名

紅ズワイガニ / 黄金ガニ

若松葉ガニをさばく / 若松葉ガニのカニミソの使い方 /

セイコガニの下処理・ゆで方 / 身を取り出す / 外子（卵）の処理

タカアシガニ / タラバガニ

花咲ガニ / イバラガニモドキ

毛ガニ / サワガニ

毛ガニのさばき方・ゆで方 / 身を取り出す / カニミソを蒸す

ガザミ〈ワタリガニ〉 / ノコギリガザミ / タイワンガザミ

ガザミのさばき方 / ゆでたカニの身を取り出す / カニミソを蒸す
モクズガニ / チュウゴクモクズガニ〈上海ガニ〉

【えび・かにに似たもの】

シャコ

シャコのゆで方 / 身を取り出す

専門店のアイデア（殻の活用）

エビだし

エビミソオイル

エビミソオイルを使って：鱧の海老マヨ焼き / 海老味噌オリーブ

尾の活用

車海老の尻尾酒

エビ・カニパウダー

【いか】

スルメイカ

スルメイカのさばき方

ヤリイカ / ケンサキイカ / ホタルイカ

アオリイカ / コウイカ

アオリイカのさばき方

【たこ】

マダコ

マダコの下処理

水ダコ

水ダコの足の下処理

イイダコ

えび・かに・いか・たこ

料理バリエーション

えび

車エビ

かぶ、海老真薯射込み椀（笠原）

車海老真丈 清汁仕立て 海ぶどう カボス（加藤）

車海老 蛍烏賊 菜花 辛子酢味噌（加藤）

手まり海老と焼きなす 酢ジュレ (笠原)

車海老の洗い (加藤)

海老芋 海老そばろあん (笠原)

車海老のサラダ (加藤)

車エビとピスタチオのクスクス 赤パプリカのソース (佐藤)

才巻きエビのヴァポーレ 米ナスとリコッタ・チーズの

メツアルーナ 黄金のトマトソース (佐藤)

車海老生揚げ ちり酢添え (笠原)

海老フライ (加藤)

豚足の軽い煮込みと車海老 (福嶋)

天使のエビ

天使のエビのアヒージョ (酒井)

黒米をまとわせた天使の海老のフリット (石井)

ピキージョピーマンの詰め物 (酒井)

鶏肉とエビの煮込み (酒井)

クマエビ〈アシアカエビ、アカアシエビ〉・クロザコエビ〈ガスエビ、モサエビ〉

海老と海老芋 (福嶋)

足赤海老と宮崎マンゴー (石井)

赤足エビのグリル トマトとズッキーニのケッカ添え (佐藤)

ガスエビのカッペレッティ 甲殻類のソース カボチャの

ピューレとパンチェッタのクロッカント (佐藤)

バナメイエビ

白姫海老のエビマヨ マンゴー巻き (田村)

白姫海老 自家製豆腐干 には和え (田村)

ツノナガチヒロエビ〈トウガラシエビ〉・ミノエビ〈オニエビ〉

ラルドを巻いた唐辛子エビの燻製

発酵紫キャベツのザワークラウト (佐藤)

オニエビのマリネ ルビーオニオンの

ヴィネグレット 湘南ゴールド添え (佐藤)

ベニガラエビ〈モエビ〉

マグカップヌードル

(唐辛子を練り込んだタヤリンモエビと甲殻類のコンソメスープ味) (佐藤)
モエビ、空豆、ミント ペコリーノ・チーズのソース (佐藤)
タロッコオレンジを練り込んだフェットチーネ
モエビ、松の実、レーズンのソース (佐藤)

ホッコクアカエビ〈甘エビ〉・ボタンエビ・テラオボタンエビ・ヒゴロモエビ〈ブドウエビ〉
甘海老和風タルタル (笠原)

甘エビ、タロッコオレンジ、ういきょうのインサラータ (佐藤)

甘海老ととろろ昆布アメリカンドッグ (笠原)

活甘海老共和え (加藤)

ぼたん海老とアルバ産白トリュフ (加藤)

牡丹海老 南乳・トマトソース漬け (田村)

ボタンエビのタルターラとフリット エビ風味米粉のクロッカント、リコッタ・チーズ、バル
サミコ (佐藤)

ぼたん海老、茶豆、ウニを合わせて (福嶋)

ぼたん海老と葡萄 土佐酢ジュレ (加藤)

ぼたん海老真丈 聖護院蕪のすり流し 柚子 (加藤)

ぼたん海老とカリフラワーのすり流し (加藤)

3種の豆と寺尾ぼたん海老 (加藤)

活寺尾ぼたん海老のお造り (加藤)

葡萄海老の洗い (加藤)

モロトゲアカエビ〈シマエビ〉

しま海老とあまおうのサラダ 柑橘の香り (石井)

縞海老冬瓜翡翠煮 (加藤)

縞海老と柿の白和え (加藤)

縞海老とフカヒレ煮ごり 猛者海老とフグ皮煮ごり (加藤)

ウチワエビ、セミエビ

うちわ海老とセップ茸 (福嶋)

セミエビ、トマト、アボカドのカクテル

ブラッディーメアリー (佐藤)

アカザエビ、オオコシオリエビ (クモエビ)

あかざ海老と白レバー パプリカのソース (福嶋)

手長エビのディアボラ サルサ・アラビアータ (佐藤)

手長海老のソテーと狼桃トマトのガスパチョ (石井)

クモエビ、シバエビ、山菜のフリットミスト（佐藤）

伊勢エビ

伊勢海老のミソ和え 昆布のジュレ（石井）

アルゲーロ風 伊勢エビのカタラナ（佐藤）

伊勢エビとアーティチョークのコンフィ

アーティチョークのピュレ添え（佐藤）

伊勢海老葛打ち 殻だしスープ（笠原）

伊勢海老 バター黄身焼き（笠原）

オマールエビ

オマールエビと空豆 サフランのソース（福嶋）

オマールエビとインゲン豆の煮込み（酒井）

オマールエビの米料理（酒井）

オマールエビのリゾット風（福嶋）

燻製パプリカ風味 オマールエビのゲーラッシュ（佐藤）

オマール海老のパピヨット（石井）

桜エビ

桜海老のサブレと白魚（石井）

ぎんなん餅、桜海老とからすみ（福嶋）

桜海老のエスカルゴバターご飯（石井）

香菜を練り込んだタリオリーニ 桜エビのアーリオ・オーリオ・エ・ペペロンチーノ（佐藤）

さくら海老 春巻きおこげ（田村）

桜海老とせりの炊き込みご飯（笠原）

さくら海老醬 青菜炒め（田村）

桜海老とにんじんのかき揚げ（笠原）

川エビ

川海老強火炒め 杭州伝統式（田村）

川海老 とろける白菜煮込み（田村）

川海老 餅団子 酒釀煮込み（田村）

エビ卵

海老卵 和え麺（田村）

海老卵 豆腐煮込み（田村）

かに

ズワイガニ

ズワイ蟹団子のスープ仕立て（田村）
蟹真薯椀（笠原）
ずわい蟹の昆布締め（加藤）
蛸烏賊と独活、ずわい蟹の木の芽酢味噌掛け（加藤）
蟹玉子豆腐 蟹だしジュレ（笠原）
ズワイ蟹 紹興酒風味の卵蒸し（田村）
芳蟹と翡翠銀杏豆腐（加藤）
松葉蟹とフォアグラのフラン（福嶋）
若松葉蟹と地蛤（加藤）
松葉蟹の蕪蒸し（加藤）
蟹飯 蟹みそあん添え（笠原）
蟹ご飯（福嶋）
黄金蟹の炊き込みご飯（加藤）
黄金蟹と白魚の小鍋仕立て（加藤）
松葉蟹とチシャトウの葛煮（加藤）
桃蟹ともって菊のお椀（加藤）

[セイコガニ]

せいこ蟹とカリフラワーのコンソメジュレ（石井）
せいこ蟹、なす、わけぎの温サラダ
 パセリとニンニクとチーズのソース（福嶋）
セイコ蟹の紹興酒漬け（田村）
せいこ蟹の昆布蒸し（加藤）
せいこ蟹のグラタン（加藤）

たらバガニ

たらば蟹とポワローのチュイル（石井）
焼きたらば蟹の実山椒餡掛け（加藤）
たらば蟹 からすみ焼きと磯辺焼き（笠原）
たらば蟹と鱈白子 銀餡 生姜（加藤）
たらば蟹湯引き グレープフルーツみぞれ和え（笠原）
焼きたらば蟹とアオサの清汁仕立て 木の芽（加藤）
たらば蟹かぶら蒸し（笠原）

鱈白子とたらば蟹の小鍋仕立て（加藤）
たらば蟹と松茸、舞茸の炊き込みご飯（加藤）
たらば蟹 唐辛子、四川花椒炒め（田村）
たらば蟹、オレンジ白菜、新生姜泡菜煮込み麺（田村）

タカアシガニ

タカアシガニとサフランのリゾット（佐藤）

ワサガニ

沢蟹のクロケット（石井）

花咲ガニ・イバラガニモドキ

旬の柑橘と花咲蟹（加藤）
いばら蟹もどきの外子一本焼き（加藤）

毛ガニ

春キャベツと毛蟹の炊き込みご飯（加藤）
毛蟹と九条ねぎのサラダ（笠原）
毛蟹の共和え（加藤）
毛蟹 海藻ジュレ掛け（加藤）
毛蟹とじゃがいものすり流し茶碗蒸し（笠原）
白芋茎と毛蟹 銀餡 柚子（加藤）
冷製毛蟹のクリームコロッケ（加藤）
毛蟹とクラゲ ホウレン草の和え物 紅酢ジュレ（田村）
毛蟹と極細切り豆腐のスープ（田村）
毛蟹とホワイトアスパラガス、蟹のジュレ（福嶋）
毛ガニのバスク風グラタン（酒井）
ヴェネツィア風 毛ガニのサラダ（佐藤）
毛蟹と塩水ウニのウフブルイエ（石井）

ガザミ〈ワタリガニ〉・ノコギリガザミ

渡り蟹の酔っ払い（加藤）
渡り蟹、乾燥キノコの土鍋仕立て（田村）
渡り蟹、発酵唐辛子、お餅の四川炒め
渡り蟹 和え素麺（笠原）
渡り蟹のスープ 蒸しパン添え（笠原）

渡り蟹の辛いトマトソース アラビアータ（佐藤）
渡り蟹の冷製カッペリーニ フレッシュトマトと
アーモンドのソース（佐藤）
のこぎりざみのハサミフライ 山椒タルタル（加藤）
のこぎりざみ 葛豆腐 銀杏（加藤）

[ソフトシェルクラブ]

ソフトシェルクラブ おこげ揚げ（田村）
カリッと揚げたソフトシェルクラブ 塩漬け卵ソース（田村）

カニミソ

たらば蟹みそ（加藤）
上海蟹みそと長芋の卵見立て（田村）
ずわい蟹のミソのバーニャカウダ（石井）
上海蟹みそと香りを味わう土鍋菊ご飯（田村）
上海蟹みその中国パイ（田村）

えび・かにに似たもの

シャコ

子持ちシャコと蓴菜の酢の物（加藤）
子持ちシャコの飯蒸し（加藤）
シャコと天然山菜のサラダ（田村）
シャコ春巻き（田村）

いか

ヤリイカ

ヤリイカとグリーンピースの煮込み（酒井）
ヤリイカのフリートスのボカディージョ（酒井）
いかの香り野菜詰め（福嶋）
ヤリイカの Pasta 仕立て イカスミソース（酒井）
ヤリイカ和え麺 キャビア（田村）
炙りいか 海苔醤油（笠原）
ヤリイカさっと煮 香味野菜と（田村）
いか筍（笠原）

月冠飯蒸し（笠原）

やりいかの山菜詰めソテー（石井）

ケンサキイカ

ケンサキイカの肉詰め ヴィネガーソース（酒井）

お米を詰めたダルマイカのトマト煮込み（佐藤）

ダルマイカのタルターラ 焼きナスのピューレ

イカ墨のクロッカントと小ナスのマリネ添え（佐藤）

ダルマイカのイカスミフリット（佐藤）

トロフィエ 赤イカ、インゲンのジェノヴェーゼ（佐藤）

カラマレッティ カラマーリ カヴォルフィオーレ（佐藤）

スルメイカ

麦イカと押し麦のサラダ（佐藤）

スルメイカのフィデウア（パエリア）（酒井）

するめいか 肝みそ 朴葉焼き（笠原）

自家製いか塩辛（笠原）

ジンドウイカ〈ヒイカ〉

ヒイカのブランチャとソブラサーダ はちみつソース（酒井）

ヒイカの詰め物 マジョルカ風（酒井）

ヒイカの墨煮（酒井）

ホタルイカ

ほたるいかと岩海苔（石井）

ホタルイカ、ブティファラ、ヒヨコ豆の炒め物（酒井）

ホタルイカの玉ネギまみれ（酒井）

ほたるいかと筍 2種類のソースで（福嶋）

蛍烏賊アイスと皮蛋 豆乳チーズ

8年熟成黒酢ゼリー（田村）

ほたるいかとうるいのぬた（笠原）

スパゲッティ 生ホタルイカ、フキノトウ、フレッシュトマトのソース（佐藤）

ほたるいかと新ごぼうの炊き込みご飯（笠原）

ほたるいかと花山椒のご飯（福嶋）

アロス・ネグロ（イカ墨のパエリア）（酒井）

アオリイカ

あおりいかとホワイトアスパラガスのムース（石井）
あおりいかの一皿（福嶋）
あおりいか酒盗 石焼き（笠原）
あおりいか、きゅうり、キウイ サラダ仕立て（笠原）
あおりいか素麺（笠原）

コウイカ〈スミイカ〉・カミナリイカ〈モンゴウイカ〉

すみいかとホワイトアスパラガス シェーブルチーズ（福嶋）
コウイカのプランチャ（酒井）
和風セウタ（加藤）
セピア色のスミイカ（佐藤）
イカスミのスフォルマート
コウイカとラデッキョのグリル添え（佐藤）
コウイカと刻み野菜のホットサラダ（酒井）
コウイカのピカピカ（酒井）
コウイカとミートボールの煮込み（酒井）
紋甲烏賊 真珠仕立て トウモロコシの炒め（田村）
紋甲烏賊 香り揚げ（田村）
紋甲烏賊 四川ピクルス炒め（田村）

イカワタ、イカ卵〈包卵腺〉

イカワタのバーニャカウダ スミイカ添え（佐藤）
烏賊卵宮廷スープ レモンと胡椒（田村）

たこ

マダコ

タコのサラミとジャガイモのサラダ フレッシュトマトと菜の花のソース（佐藤）
タコのプランチャ（酒井）
タコのガリシア風（酒井）
タコとズッキーニのグリル
ズッキーニのピューレとドライトマト添え（佐藤）
タコとトロサ豆のスープ（酒井）
マダコのオープン焼き（酒井）
たこのサラダ（福嶋）

たことオリーブトースト 地中海風（石井）
タコの炙り 干しダコのスープ（酒井）
たこのベニエのたこ焼き??（石井）
バスク風 干しダコのスープ（酒井）
干しダコのセビーチェ（酒井）
真蛸 スパイス仕立て（田村）
たこ 大葉衣揚げ（笠原）
番茶ゆでだこ 黄にら塩昆布（笠原）
文銭だこ 梅とすいかすり流し（笠原）
賛否両論風 芋たこ南瓜（笠原）
たこ焼き（笠原）
タコ肝、タコ卵、タコのブルスケッタ（佐藤）
真蛸薄切り 甘醤油・辣油（田村）

イイダコ

いいだことホワイトアスパラガス ふきのとうのソース（福嶋）
いいだこと筍 オリーブのソース（福嶋）
イイダコと白インゲン豆のトマト煮込み（佐藤）
イイダコとジャガイモのトマト煮（酒井）
飯蛸、黄にら、金柑和え物（田村）
いいだこ旨煮 菜の花 辛子ジュレ（笠原）
いいだこスモーク いちご クレソン（笠原）

水ダコ

水だこ、白菜辛子漬け（笠原）
水蛸吸盤、クラゲ 胡麻ソース（田村）
水だこ 五色造り（笠原）
水蛸 青豆板醤和え（田村）
水だこ油霜 たたきオクラ（笠原）
水だこと足赤海老 赤ワインソース（福嶋）
水ダコのカルパッチョ ガスパチョ・ベルデ（佐藤）
リングイネ 水ダコ、オリーブ、ケッパーのトマトソース（佐藤）

補足レシピ / 食中毒について /

参考文献・参考HP / 料理人紹介