



カンタン!  
スルメイカの下処理



## 新鮮なスルメイカを簡単にさばいて 皮ごとお刺身で!

スルメイカの下処理

- 1 胴の間に親指を入れ内蔵をはがす
- 2 胴の上(エンペラ…耳)をつかんで足と内臓をはがす
- 3 胴の真ん中から切り開く※開いてからエンペラと軟骨をとる
- 4 胴のまわりを切り落としてきれいに整える
- 5 細めに切ってくるんと盛り付けたら見た目もきれいにできあがり!

ぽいんと

- \*取りにくい軟骨は、胴を開いてからだと身を痛めず簡単にとれます。
- \*エンペラや切り落とし部分は、唐揚げ、茹でてサラダ等に使いましょう。
- \*薬味は、わさびや生姜がおすすめです。