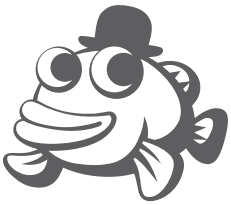


# スルメイカのさばきがた



L-4



①胴の下側から手をさし入れ、ワタのつけ根を指ではずす。エンペラを持ち、もう一方の手で足の付け根を持って静かにワタをぬく。



④ワタについている墨袋を足の方から静かに引き離す。ワタ袋と足のつけ根を切り離す。  
☆目のすぐ上の軟骨の部分で切り離すとワタ袋が破れずに切れる。



②胴の中に残っている軟骨を取り除き、流水で胴の中をよく洗い水気を拭く。エンペラと胴の間に指を差し込みエンペラをはがす。



⑤足に縦の切込みをいれ、目とくちばしを取る。  
☆目は破れると汚れるので、水を張ったボウルの中で取るとよい。



③エンペラを引っ張りながら皮をむく。皮がむけた部分から残った皮をむいていく。☆塩、ペーパータオル、ぬれぶきんを使うとすべらない。薄皮もていねいにむくと食べやすい。



⑥足の吸盤を包丁でそぎ落とす。

## ちょっとお料理メモ [沖漬け]



釣り人の特権…沖漬け！釣ったイカは水を吐かせ、元気なうちにタシのなかに入れます。たれの作り方は、しょう油2：焼酎1.5：みりん1 先に焼酎とみりんを沸かしアルコールを飛ばしてその後しょう油を入れてもう一回沸かして冷ませば完成です。  
焼酎でなく日本酒でもOK  
ワサビをつけて食べてもイケますよ。



ゲンシライ



イカと大根の煮物



イカ納豆

Fishing  
**イト** 本店  
近畿自動車道  
長原入口すぎてスグ  
06-6799-0080

Fishing  
**イト** 伊  
中環・近畿道・  
摂津北インター沿い  
072-636-0008

Fishing  
**イト** 伊  
中環・近畿道・  
大東鶴見インター入口横  
06-6912-0008

Fishing  
**イト** 京都伏見  
JR京都駅より  
新堀川通り下ル 鴨川手前  
075-672-0080

Fishing  
**イト** 大阪南  
国道26号線・  
葛の葉町北交差点  
0725-44-0008

Fishing  
**イト** 池田  
中国道 池田IC 北  
171号線沿い  
072-752-0018

Fishing Eight  
**Annex**  
中環・近畿道・  
摂津北インター沿い  
072-636-0820

Fishing Eight  
**Umeda**  
大阪駅前 第2ビル  
1F  
06-6346-1000



まずは  
ホームページへ  
アクセス！



イチバンイト 検索  
www.taikobo.net

お得で便利な公式アプリ  
ポイントカード搭載 お持ちのカードを登録  
※店舗にてポイントカード登録が必要です



アプリのダウンロード方法  
OFFICIAL APP 1. QRコードから



2. 各アプリケーションストアから  
イチバンイト 検索