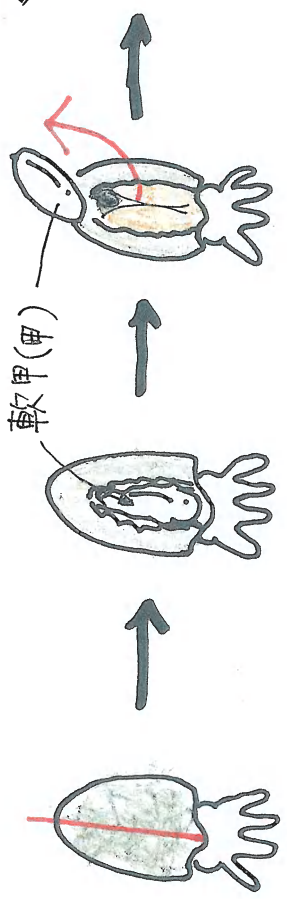


# ベツトキニシ

調理が混み合  
い待せする事も多いので  
チャレンジしてみたいわ



## <甲イカのさばき方>

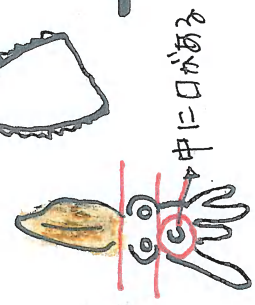


- ① 包丁または  
キッチンハサミを  
入れると甲に当るので  
切る
- ② 包丁、または  
キッチンハサミを入れ  
薄皮を切る
- ③ 軟甲を取り出す  
薄皮がじゅまな時は  
ハサミでカットしながら  
取る
- ④ 肝や墨袋を  
やさしくなないように  
薄皮にハサミを入れ皮を  
切り離していく

墨袋



- ④ 肝や墨袋を  
やさしくなないように  
薄皮にハサミを入れ皮を  
切り離していく



- ⑤ 目と身の中にある  
ロを切り落とす



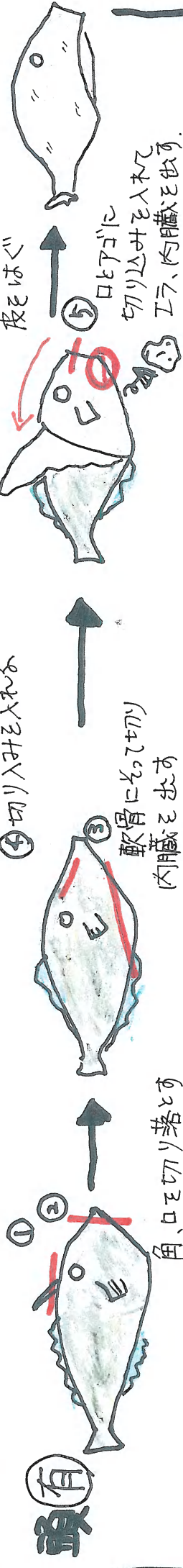
- ⑥ 皮を上にしてクルッと  
引っぱって皮をはがす。  
その後薄白い薄皮も同じように  
はがす。



皮を上にして

※ 墨袋をやぶっていないのに  
吐き出した墨が胴にまも、ている時もありま。洗えばOK

## <カワハギ・ウマツラハギのお腹出しのやり方>



頭有

頭無

- ① 角、ロを切り落とす
- ② 切り込みを入れる
- ③ 軟骨にそって切り  
内臓を出す
- ④ ロの方から尾に向け  
皮をはぐ
- ⑤ ロとアゴに  
切り込みを入れて  
エラ、内臓を出す。
- ⑥ できあがり!

切った方から  
尾に向けて  
皮をはぐ



内臓を出す。