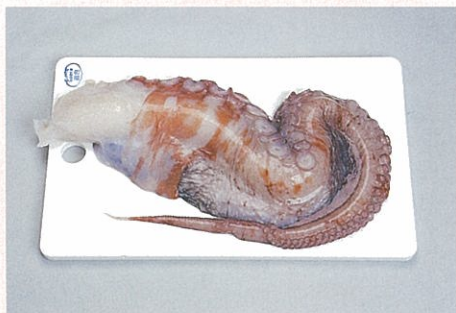
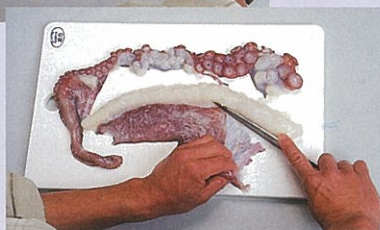
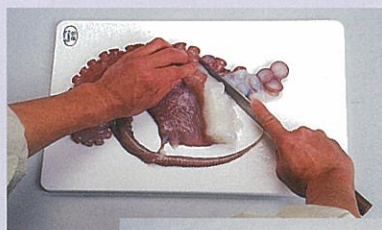


さばき方とお造りまで



- ① ミズダコは足の動いているようなできるだけ活きの良いものを選びます。

- ② たっぷりの塩でミズダコをもみ、ぬめりと汚れを落とし、吸盤の中もよく水洗いします



- ③ ミズダコの吸盤の付け根に包丁を入れて、吸盤を全部取り除きます。

さらに、皮を一方にたぐり寄せ、皮と身の間包丁を入れて皮も全部取り除きます。



- ④ ミズダコの足の太い部分は一方を手で押さえそのまま薄造りにします（写真上）。

細い部分はどちらか一方を千枚通しのようなものでまな板に突き刺して固定し、薄造りにしていきます（写真下）。

- ⑤ 薄造りとゆでた吸盤（水氷に入れ、冷やしたものを）をきれいに盛りつければ完成です。

また、この薄造りにしたミズダコをしゃぶしゃぶにしてもおいしいです。



- ⑥ 大きめの吸盤は薄く塩を振り、串焼きにしたり、唐揚げにしてもおいしいです。