



①新鮮なタコです。
※これは500gのものです。



②頭の部分をクリッと裏返します。



③墨袋を破らないように慎重に内臓と一緒に手で外します。



④墨袋と内臓を切り取ります。



⑤きれいに外れました。



⑥塩をひとにぎり用意して



⑦タコと一緒にボールに入れます。



⑧ボールの中で、ぬめりを取るように混ぜます。



⑨足の間もしっかりぬめりを取ります。



⑩吸盤の中もしっかりと。



⑪水洗いしてぬめりを洗い流します。
(※⑦～⑪の作業を、ぬめりが取れるまで2～3回繰り返します。)



⑫タコを沸騰したお湯の中に足から入れて、1～2分ゆでます。



⑬ひっくり返してさらに1～2分ゆでます。



⑭ゆでたら氷水にとり、粗熱をとります。



⑮器の下にタオル等をしきタコの水分をよく取ればできあがりです。

※タコの大きさにより、ゆで時間は増減してください。

「ゆでダコ」ができるまで