



①新鮮なヤリイカです。



②胴の中に指を差し込んで、つながっている部分を丁寧に離し、内臓を引出します。



③きれいに取れました。



④墨袋を破らないように内臓を取り除きます。



⑤目玉の下に切れ込みを入れ、目のまわりをやさしく包丁でなぞって目玉を取り除きます。さらにクチバシも取り除きます。



⑥透明の軟骨（船）を抜き取ります。



⑦できあがり。  
リング状にカットして煮物や炒め物にどうぞ。

とっても簡単！

「ヤリイカ」のさばき方（煮物・炒め物用）