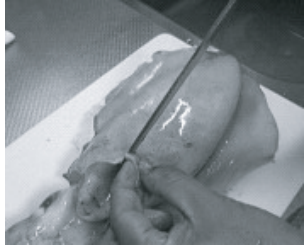
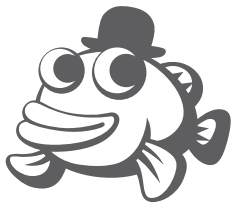


# アオリイカのさばきかた



①胴の部分を包丁で開く。



④皮をはぐ 薄皮は布巾やキッチンペーパーで擦って取る。



②内臓とゲソを取り除く。



⑤刺身の場合は薄く削ぎ切りにする。薄皮がうまく取れないときは、包丁で軽く鹿の子に包丁を入れればよい。なるべく真水に浸さないことがおいしく食べるコツです。



③エンペラを取り除く。

## ちよこっと **お料理メモ** 【お刺身】



イカは料理材料としては重宝しますよね。冷凍保存もききますし捨てる所なく食せます！胴はやはりお刺身がオススメ。特にアオリイカは濃厚で甘味があるので美味です。塩コショウやでバター炒め、焼肉のタレでシンプルにキャベツと炒めても。



ゲソの天ぷら



アオリイカとアスパラガスのガーリック炒め

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

**Fishing**  
**イト** ②  
中環・近畿道・  
摂津北インター沿い  
072-636-0008

**Fishing**  
**イト** ③  
中環・近畿道・  
大栗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**  
**Annex**  
中環・近畿道・  
摂津北インター沿い  
072-636-0820

**Fishing**  
**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!



イチバンエイト 検索  
[www.taikobo.net](http://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の必要です



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  
検索