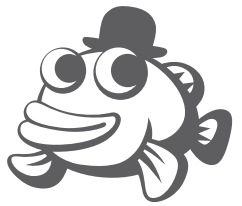




L-2

タチウオのさばきがた



①胸びれの後ろから包丁を入れ、頭を切り落とす



④水気をよくふいてから適当な長さ（10～15センチくらい）に切る



②腹に切り込みを入れる（またはこの手順は略して、筒切りにした後にワタは押し出して洗ってもいい）



⑤タチウオは背びれと背びれの付け根の骨がないと非常に食べやすいので、最初に除いておくといい。背びれの際に深さ1センチくらいの切り込みを両側から入れる



③よく水洗いする



⑥手が包丁の先などで背びれを引いて抜く

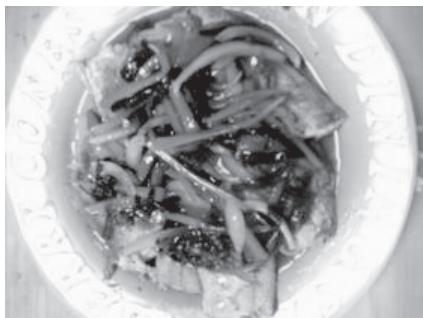
ちょっとお料理メモ

【ごぼう煮】

※意外と知られていないタチウオの煮付け 和歌山方面では定番です



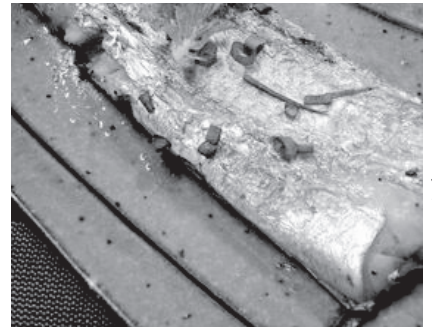
材料 タチウオ8切れ・ごぼう4本
ダシ汁(水2カップ・酒1/2カップ・砂糖25g・濃口1/2カップ)
ごぼうは皮をこそげて4センチ長さに切り、縦に5～6ミリ角に細切りし、水にさらす※面倒な場合は市販の笹切りごぼうでも可。
鍋に煮汁を入れて煮立て、タチウオを重ねないように並べる。
ごぼうを入れて落とし蓋をし、中火で煮る。落とし蓋を取り、煮汁をまわしながら、煮汁が少しトロリとするまで煮詰めて仕上げる



あんかけ



骨せんべい



バター焼き

Fishing **イト** 本店
近畿自動車道
長原入口すぐ西
06-6799-0080

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

Fishing **イト** 中環・近畿道
大東鶴見インター入口横
06-6912-0008

Fishing **イト** JR京都駅より
新堀川通り下ル 鴨川手前
075-672-0080

Fishing **イト** 国道26号線
葛の葉町北交差点
0725-44-0008

イト 第二神明玉津インター
出口 明石方面
078-922-0008

Fishing **イトバン** 池田
中国道 池田IC 北
171号線沿い
072-752-0018

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

Fishing Eight **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!



イチバンイト 検索
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が必要です



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