

鮑(あわび)



一、汚れやぬめりを取る。
鮑の身にたっぷり塩をかけて身を締める。
ヒラヒラの黒い部分の下もタワシでこすって
汚れやぬめりを取る。



二、殻から身はずす。
殻の薄い方から厚い方へナイフを
殻と身の間に入れ殻に沿って、
すくい上げるように力を入れ、
一気にはずす。

三、クチをとる。
赤いクチに、V字型の切れ目を入れ、
包丁の先で引き出す。



四、殻に残ったワタはずす。
手で殻の際をなぞるようにして、
殻とワタはずす。



五、身とワタはずす。
周りのヒラヒラの黒い部分を切り取り、
身の裏側についているワタを取り除く。

六、終了。

