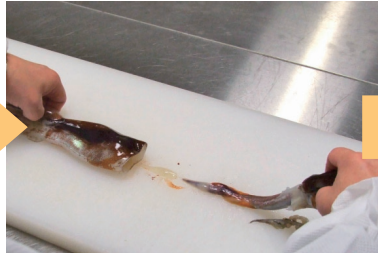


## 2 スルメイカの捌きかた～お刺身まで



胴と足の間を軽くめくって、胴とワタ(内臓)が繋がっている部分を指で剥がします。

イカの内臓と胴は、この一箇所でのみ繋がっています。



胴の真ん中くらいまで剥がしたら、胴とゲソ(足)をそれぞれ持って、ゆっくり引き抜きます。

ワタの上には墨袋がついていますが、破れると真っ黒になるので気をつけましょう。



えんぺら(耳)が胴にくっついていっている部分を外し、足のほうへ引き剥がします。持ち手に布巾等を用いると剥がしやすいでしょう。

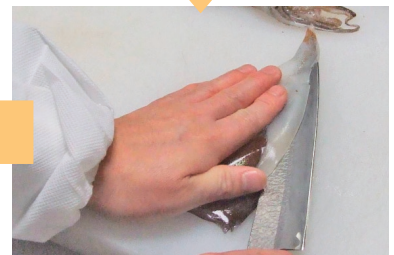


ワタとゲソを、眼の少し上あたりに包丁を入れて切り離します。



えんぺらをとった部分から、皮をむきます。剥きにくいときは、キッチンペーパーなどでこすり取ります。

色素のある表皮と、そのすぐ下の薄皮を剥くと食べやすいです。薄皮は剥けなくてもかまいません。



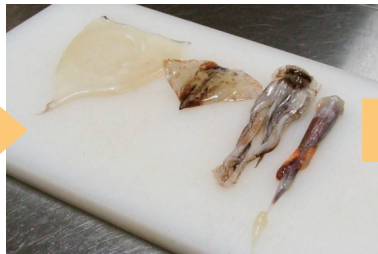
胴の中を通る軟骨(軟甲)をつまんで引き抜き、そのラインに沿って胴を包丁で切り開きます。

胴の内側に、取りきれなかった内臓が残っているので、これを取り除きましょう。



ゲソは縦に包丁を入れて開き、目玉とトンビ(口)を取り除きます。ゲソの先には硬い吸盤がついているので包丁でそぎ落とします。

目玉は破れると汚れるので、水をはったボールの中で取っても良いでしょう。



えんぺら、ゲソ、ワタ、胴の4つの部位に分かれました。胴は2つに切り分けます。

えんぺら、ゲソも下ごしらえすれば刺身で食べられますが、加熱調理して食べたほうが簡単です。



イカの身には、横方向に繊維が通っています。刺身にするときは縦に切ると甘みが引き立ちます。

横方向に切ると、甘みは出にくいですが食感は良くなります。お好みに合わせて切りましょう。

### ☆タウリンの効用について☆

従来、イカはコレステロールが高いため、食べ過ぎは体によくないと言われていました。しかし、イカには多量のタウリンが含まれていることが分かり、現在はイカは体によい食品であると言われていました。

タウリンとは、生体内で重要な働きを示す含硫アミンの一種で、別名アミノエチルスルホン酸と呼ばれています。主な働きとして、血圧降下作用、コレステロール低下作用、動脈硬化症や血栓症の予防作用、肝臓機能回復作用、生活

習慣病(成人病)予防作用などが報告されています。

タウリンは主に魚介類に多く含まれていますが、その中でも特に、貝類、タコ、イカなどの軟体動物と魚類の血合いに多く含まれています。なお、タウリンは焼くと3割、煮ると5割も減ってしまうといわれています。お刺身で食べることで、もっとも効率的に摂取できます。