

## するめいかの下ごしらえ

するめいかはえんぺら、胴、足の部分に分けて調理しましょう。



足とわたを一緒に抜く。



えんぺらと胴の間に親指を入れて下に引き、皮ごとえんぺらをはずし、皮を切り、胴の皮をむく。



足とわたは切り離す。