



# 伊勢海老の刺身(洗い)料理方法



①



調理する前に、深めの容器に冷たい水を張り、10分ほど伊勢海老を入れて大人しくさせましょう。まず写真のように頭と体の間に包丁を入れ頭と胴体を繋いでいる薄膜(筋)を取りましょう。

②



甲羅の棘に注意し、タオルや軍手を使い頭と体を別方向に回し、ぐるっと回転させる感じで切り離しましょう。切り離した頭は水でよくさらし、アクを抜きましょう

③



尻尾の腹側の両サイドにある背中の殻と繋がっている細い部分をしっかり切ります。包丁でも切れますが、キッチンバサミを使うと安全に切り落とすことができます。

④



背中側と腹側の殻が分かれた状態になるので、腹側の薄い殻を引っ張ると身から剥がれます。旨く取れない時は③の殻の取り外しがきちんと出来ているか再度見直してみましょう。

⑤



背側の殻からは剥がれにくいので、尻尾の方から指を身と殻の間に入れて、殻の丸みに沿って少しずつ剥がしましょう。最後の部分が旨く剥がれない時はキッチンバサミで切り落としましょう。

⑥



殻についた身はスプーンなどで、しっかりとこそぎ落としましょう。身が一通り揃ったところでお好みの大きさに切り分けましょう。

⑦



ボウル等に氷水を準備し身をしっかりと締めましょう。切る前に締めても、切った後で締めてもどちらでも構いません。もちろん締めずに食べても大丈夫です。

⑧



殻の上に盛り付けて完成です。

