

—漁業士直伝— タコの捌き方

1



塩ゆでした、タコの頭と足です。

2



頭を縦に半分に切ります。

3



四半分の形に切り取ります。

4



反対側も同様にします。

5



写真のように筋にそって、切れ目を入れます。

6



裏返しにして後ろの部分を切り離します、

7



切りやすいよう、半分にします。

8



頭を切り分けた状態です。

9



食べやすい大きさに切ります。かたいところ以外は食べられます。

10



足は皮を取り除くため、吸盤のワキに切れ目を入れます。

11



皮を引っ張りながら包丁でそぎ落とします。

12



先の方まで皮を剥きます。

13



裏返しにして同様に皮を剥き、先端部分も切り落とします。

14



できあがり！

15



薄く切ってお刺身に！
ぶつ切りも美味しい！

★タコのガーリックパスタ（ペペロンチーノ風）

- ① パスタを茹でます。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、タコを入れ、火が通ったらパスタ・ニンニクを入れてからめます。
(タコに火が通りすぎると硬くなるので気を付けて)
- ③ 塩・コショウで味を調えます。

◎材料

タコ、パスタ、
オリーブオイル、
塩、コショウ
ニンニク（チューブ可）
(青しそを入れてもおいしいです。)



★シーフードサラダ

- ① 材料を食べやすい大きさに切ります。
- ② お好みのドレッシングで和えるだけ。

◎材料

タコ・ホタテ
レタス、きゅうり、
トマト



★タコのかき揚げタコ焼き風味

- ① 玉ネギ、長ネギ（青い部分）、紅ショウガをみじん切りにする。
- ② タコは1cm角くらいに切る。
- ③ 水に溶いた天ぷら粉に材料を入れて混ぜ合せ、170℃～180℃で揚げる。

◎材料

タコ、玉ネギ、長ネギ、紅ショウガ
天ぷら粉、揚げ油