

# 伊勢海老（刺身）の作り方

※写真は全てイメージです



**STEP1**  
流水や冷蔵庫（自然解凍）で解凍し、よく洗ってから伊勢海老の胴体一周に包丁を入れ殻から外します。  
半解凍ぐらいがおろしやすいです。



**STEP2**  
両手で頭と腹を持ち、ぞうきんを絞るように左右の手を反対に数回ひねると身が取れます。（伊勢海老はトゲが鋭いので軍手やふきんを使うことをお勧めします。）



**STEP3**  
胴体の腹側をキッチンばさみ等で左右両側の薄い殻を切ります。



**STEP4**  
腹側の薄い殻を剥がします。



**STEP5**  
身と殻の間に指を入れて身を剥がします。



**STEP6**  
背ワタを取ります。



身を適当な大きさに切り、殻に戻しお皿に盛りつければ完成です。



外した頭は適当な大きさに割ってお味噌汁などに。