



- 1 身にたっぷり塩をふって、たわしでよくこする。汚れを取るだけでなく、身をしめる働きもある。



- 2 冷水のなかで洗い、塩を落とす。アワビは冷やすとさらに身がしまる。



- 3 殻の薄い方から、身と殻の間に木べらをさし込み、ぐっと力を入れて貝柱をはずす。



- 4 殻からはずしたところ(身は裏側向き)。木べらをさし込むところは、わたが無いのでつぶす心配が無い。



- 5 身の裏側に付いているわたと、先端の黒い部分を切り取る。



- 6 まわりに付いているピラピラしたえんぺらも、アワビを少し浮かせるようにして包丁でそぎ取る。



- 7 出来上がり。わたは、さっと湯でて酢の物にしたり、甘辛いいり煮などに。えんぺらは湯でて、みそ汁の実にすると美味。