



- 1** 塩をたっぷりふりかけて、もんでぬめりを取り、身をひきしめる。ナマコは太くて短く、いぼがはっきりしていて堅いものが新鮮。



- 2** ふりナマコ。ザルにナマコを入れ、塩をふって5分ぐらい強く左右にふり身を締め、ぬめりも取る



- 3** 冷たい水の中でよく洗い落とす。



- 4** 洗ったナマコの水気をふき、まな板にのせて、まず両端を切り落とす。



- 5** 腹(さわってみて柔らかいところ)を縦に切り開き、わたを取り出す。



- 6** 腹の内側をふきんできれいにこすり取る。小口から薄切りして、三杯酢で食べると美味。