

3 ソデイカ軟骨コラーゲンゼリーレシピ

ソデイカ御頭の水揚げ



軟骨の切りだし



裏返して漏斗を切り離す



切り離すと軟骨が見えます



沖縄のソデイカの水揚げはこのように御頭部分

胴体部分と分別されてセリに出ます

御頭部分は生きが良い

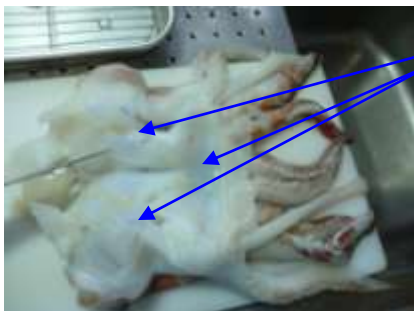
傷みやすい目と口と腸は除去洗浄:海洋深層水氷保冷で持ち帰ります

裏返すと漏斗部が中心にあります

このように切り離します

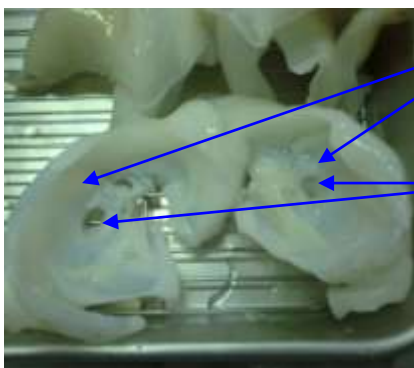
この部分が付着部なので切り分けます

軟骨は透明で見られる



透明感のある部分は軟骨です

烏賊の眼窩部は軟骨成分です



切り出すとこのようになりました
主に眼窩部が軟骨成分の集合体です

眼窩の中心部に穴があります

軟骨を適度にカットします



適度な大きさに切り分けます

茶碗蒸しの要領で蒸し焼きします



圧力なべ（活力なべ）

蒸し用台座をセットして蒸し焼きします

茶碗蒸しの要領で器を利用します

圧力（活力）鍋で加熱15分
余熱30分の調理



箸で切れる程度に仕上がりました
熱々のうちにレモンやビタミンC
調味料でいただきます



圧力なべをセットし、加熱蒸し時間15分

火を消して余熱30分（調理方法は鍋の説明
書に従ってください）

とても軟らかいゼリー状に仕上がりました
介護目的なのでひと肌（45℃程度）の温度
の時にビタミンCを添加して摂取されること
をお勧めします

液状の部分も全てゼリーです
冷やすと適度な硬さに固まります

冷やすと硬く固形物になります

冷やして適度な大きさ（5g程度の大きさ）に切り分けて冷凍保存され、毎日少しずつ摂
取されるか、みそしるや調理に添加されてもよいでしょう

<http://syuzou.awk.jp/sodeikasetumei1.html>

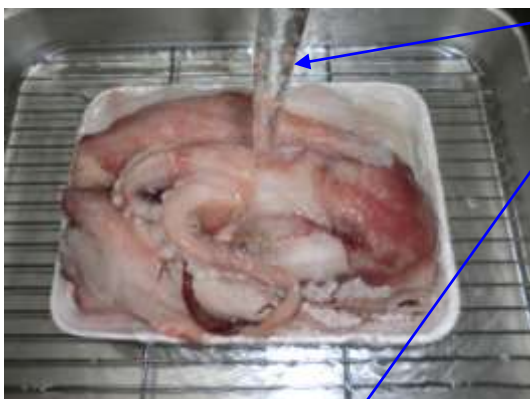
<http://syuzou.awk.jp/shoplineUpkaiyousinsousuitonnnerufotonnsui.html>

[http://syuzou.awk.jp/Coarse%20material%20hobby%20atelier%20study/inkaigosyoku.h
tml](http://syuzou.awk.jp/Coarse%20material%20hobby%20atelier%20study/inkaigosyoku.html)

ソデ烏賊の調理準備について



沖縄県八重瀬町港川漁協水揚げのソデ烏賊のお頭は沖合ですぐに目や口内臓を除去して洗浄ビニールパック持ち帰りでセリに出ます（基本無菌状態）
生きたまま急速冷凍しているので身は生きた状態で烏賊独特の微細な斑点が鮮明に見られます



水道水で直接洗浄解凍を行ってください
色があせてきますので水道水処理を終了します
すべて食べられる状態で出荷していますが、吸盤にある殻骨は除去したほうが美味しくいただけます



調理器具まな板と包丁は布巾をかぶせて沸騰したお湯をかけて完全殺菌を図り調理に入ります（中毒菌の付着ノロやサルモネラ対策です）

皮引きソデ烏賊お頭と胴体身の部分の解凍処理



水道水で解凍し、数分後1リットルに対して10g程度のお塩を添加してあく抜きをします

超音波美顔器があればそれを応用して美白のソデ烏賊刺身を作ることが可能です

1 2月11日にお送りした沖縄の特選品は以下です

1 皮引きお頭とソデ烏賊胴体身：お造りやお刺身用 1パック（軟骨は薄くスライスして刺身で賞味ください）

2 ソデ烏賊お頭生き部材別カット急速冷凍 1パック（皮を引いてお刺身で食べたり、焼き物や煮物に利用ください）

3 夜光貝大サイズ肝除去洗浄、殻置物用模様磨き処理品です（身は薄くスライスしてバター焼きなどで賞味ください：殻は湯引きして洗浄乾燥後インテリア置物としてご利用ください）

4 海洋深層水調合液 Gm0500cc 2本：賞味期限は2013年3月19日今回は冬の保湿対策用としてお送りしました。一般流通希少ですが神奈川ではG型調合液鮮度液として販売されていると思います