

魚をさばいてみよう!～ハマ干編～

- ①流水で洗い、
ペーパータオルで水気を取ります。
※頭→尾（ヒシのトゲが刺さるため）



- ②ウロコを取ります。（金だわしを使用）
尾→頭の方にたわしを滑らせます。
※まな板の上には新聞紙をしいておきます。



- ③内臓を取るために腹を切ります。
カマの中央部分から、
尻ビレの上までを切ります。



- ④アゴの下のエラ、
カマの付け根を切り離します。
⑤エラとカマを、
さかさ包丁で切り離します。



- ⑥エラの付け根を手ではずしエラと内臓を、
下から起こすようにして取り去ります。



- ⑦エラのつけ根の白い筋を切ります。
⑧背骨についている血をかき出します。
寝かせた包丁の先でガリガリとこするように。



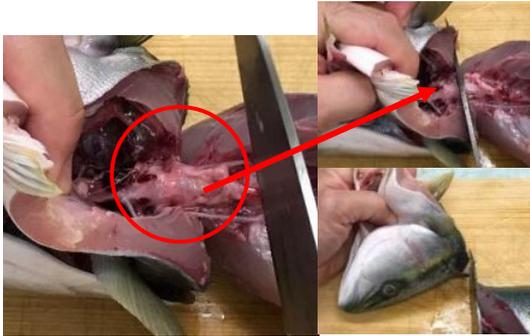
- ⑨流水でウロコや血をきれいに洗います。
※魚の鮮度を保つため、
これ以上は洗いません。
（まな板の新聞紙を内臓ごと片付けます）

- ⑩洗い終わった後、
魚体の水分を
キッチンペーパー等で拭きとります。

- ⑪腹ビレの後から胸ビレの後を通り、
頭の上に向かって包丁を入れ、
裏返して同様に包丁を入れます。



⑫背骨の関節（透明な部分）に、
包丁を入れ頭を落とします。



⑬頭の上側を手前に向けて置き、
口を大きく開き、下アゴを
左手でしっかりつかみ包丁の切っ先を
まっすぐ口の中に入れて切り開きます。



⑭（三枚おろし）
尾を手前、腹側を右にし、
腹側を尻ビシから尾まで
中骨の上に沿って切り開きます。



⑮魚の向きを変え、
⑭と同様に、
中骨に沿って切り開きます。



⑯尾の近くに包丁を入れ、
左手で尾をしっかりおさえ、
背骨の上を頭側に向かって包丁を入れます。



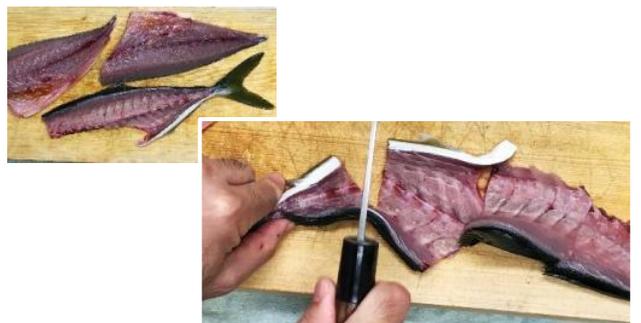
⑰残りの片身も同様に、
背側から包丁を入れ切り開きます。



⑱向きを変え、
腹側から包丁を入れ切り開きます。
⑲⑯と同様に尾から頭に向かって包丁を入れ、
背骨から切り離します。



⑳上身・下身・中骨の三枚おろしの完成です。
中骨は適当な大きさに切っておきます。





②1 腹側を左にして、
腹側と小骨の接合部に逆さ包丁を入れ
切り離してから包丁の向きを変え、
腹骨を起こすように切り取ります。
左手で腹骨を持ち、
はがすよう切ります。



②2 残りの片身も②1と同様に、
腹側を左にして
腹側と小骨の接合部に包丁を入れ
切り離してから、
腹骨を起こすように切り取ります。
左手で腹骨を持ち、
はがすように切ります。



②3 小骨を切り取ります。
小骨の右側に包丁を入れ切り取り、
次に小骨の左側に包丁を入れ
小骨部分だけを切り取ります。



②4 皮を引きます。
まな板の一番手前に皮を下、尾を左にして置き、
尾の皮と身の上に包丁を入れ
持ち手部分（皮）をつくります。
左手で持ち手（皮）をしっかり引っ張ったまま、
包丁を皮と身の間に入れ、
まな板の上に包丁をピタッと押し付ける感じで、
皮と身の間を脂の上を
すべらせるように引き切ります。



⑫ お刺身にします。

皮目を上、
身の厚い方を向こう側にして、
まな板の一番手前に置きます。



⑬ (平造り)

包丁の刃渡りいっぱい
左斜め45度位の角度で引いて切り、
右に重ねていきます。
包丁は寝かせずに切ります。



⑭ (そぎ造り・薄造り)

主に身の固い白身魚の刺身に使う切り方で、
平造りと同様に置き、
包丁を寝かせて身の左側を薄く切り、
皿に盛り付けていきます。