

## とびうおのさばき方

さかなをさばく前に、調理台やまな板に新聞を敷いておくと汚れずにすみます。まな板の新聞は、内臓を出すまで（⑨まで）使用し、3枚におろす時は、新聞を取ってまな板の上で行いましょう。

※左利きの場合、右と左を反対にして下さい。

### ＜うろこをとる＞

①魚の頭が左になるように置き、頭とひれを左手でしっかり押さえる



②包丁を立てて、しっぽから頭にむかってうろこを取る



③反対側も同じようにうろこを取る



④腹側、上側も同じようにうろこを取る



### ＜頭をおとす＞

⑤頭とひれを左手でもったまま、前に押すように切る



⑥反対側を向け、最初は押すように切り、最後に力を入れて頭を切り落とす



＜内臓を取り出す＞

⑦魚を縦に置き直し、腹のうすい線にそって包丁を入れる



⑧へその穴に向かって包丁を下側にずらしていく



⑨包丁を使って、内臓をこそぎ出す



⑩水を流して、内臓をきれいに洗い、うろこ等もきれいにおとす



⑪骨についている血合いの部分を歯ブラシ等を使ってきれいに落とすと魚の臭みが少なくなる



⑫キッチンペーパー等を使って、水けをしっかりとる



＜ひれをおとす＞

⑬包丁の先を使ってひれの固い部分を、上の方から切りおとす



⑭反対側のひれも切りおとす



＜3枚におろす＞

⑮左手で身を押さえ、頭のほうから包丁を入れる。中骨の上をゴリゴリという音が聞こえるところで切るのがポイント



⑯包丁が浮かないように、やや下向き加減に力を入れながら、少しずつ尾のほうまで包丁で切る



⑰最後は左手を上身の上の方に置き、包丁を手前に引いて切りおとす



⑱反対側の身も、同じように切る



⑲3枚におろせました



＜腹骨を切りおとす＞

⑳左手で腹骨を押さえ、包丁を腹骨にそって滑らすように動かす



㉑はしは真っすぐ切りおとす



＜皮をむく＞

㉒頭の方から、皮と身をはがす



②③皮と身が少しはがれたら、まな板の上に置いて、右手で皮をひっぱる



②④左手をずらしながらしっかりと身を押さえると、皮をひっぱるときに身が崩れず上手に皮がむけます



②⑤適当な大きさに切り、できあがりです



②⑥最後に、中骨についた身もスプーンでとる

