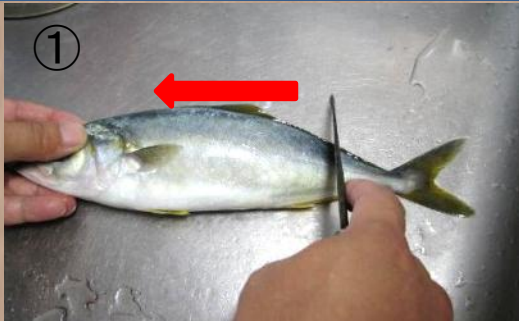


京都府水産事務所が教える 上手な魚のさばき方

三枚おろしの方法



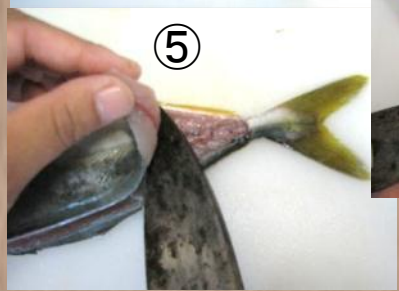
①包丁の刃を魚に立てて当て、尾びれ側から頭の方に向かって擦るようにウロコを取ります。



②胸びれの付け根付近から包丁を入れて頭を落とします。
肛門から包丁を入れ、おなかを切り開いて内臓を取り出したら、魚とまな板を水洗し、一度、水気をふき取ります。



③尾を左にし、内臓を出したところに包丁を入れ、尻びれに沿わせるように腹側の身の中骨ぎりぎりまで切り開きます。



④回転させ、背びれに沿わせるように包丁を入れ、背側の身の中骨ぎりぎりまで切り開きます。



⑤尾びれ近くを包丁で切って身を持ち上げ、尾びれ側から頭側に向かって中骨についた身を切り取ります。切れたら、裏返し反対側も同様に切れれば、できあがり。

できあがり

写真はブリの幼魚ですが、サバやアジなども同じ方法でさばけます。

※その他の下処理方法や干物の作り方等、くわしくは京都府水産事務所ホームページをご覧ください。(京都府水産事務所ホームページ <http://www.pref.kyoto.jp/suiji/>)