

やってみよう!



# 魚の三枚おろし

(あじ)



1



※うろこは初めに取り除きます。  
頭を左に置き、尾の方から包丁を寝かせて上下に小刻みに動かしながら、ぜいごを取ります。アジ以外の魚はぜいごが無いので、必要ありません。

2



胸びれのつけ根に包丁を入れ、斜めに頭を落とします。

3



腹を下にして肛門まで切って、包丁でしごくようにして内臓を取り出します。背骨に沿って血管があるのでそこまで包丁を入れ、血を流水で洗い流しきれいにします。

4



背中側に軽く包丁をあて、背骨に沿って包丁を入れます。

5



腹を手前にして、頭の方から背骨に沿って④の切れ目と合うように包丁を入れて尾まで切ります。

6



裏返し、背を手前にして④と同じ要領で、頭の方から背骨に沿って包丁を入れます。

7



三枚おろしになりました。

8



包丁をねかせて、腹骨をそぎ取ります。