

きゅうしょく つうしん 号外

新型コロナにより自宅で過ごす時間が増えていると思います。そんな中、普段ではなかなかできない『魚さばき』にチャレンジしてみませんか？

大体の魚で応用できる『3枚おろし』の方法を紹介します。



3枚おろし



- ・尾の方から包丁でそぎ落すようにうろこをきれいにとる。うろこは飛び散るので魚の頭からビニール袋をかぶせると後処理が楽です。



- ・頭を左にして置いて、胸ビレ後から包丁を傾けて中骨のところまで切ります。ひっくり返して同じ様に、胸ビレ後から包丁を斜めに入れ、頭を切り落とします。



- ・頭を落としたら、腹側を手前にして置き、腹を肛門の下まで切り、内臓をかき出します。中骨のところには血合いがあるので、包丁で少し切れ目を入れ、流水できれいに洗います。（お腹を水で洗う時に骨で手を切らないように気をつけて下さい。）



- ・肛門から中骨に沿って身を切り、尾の部分に切れ目を入れます。背中側も同じ様に、中骨に沿って身を切ります。



- ・最後に中骨の上の部分の身を切り離して、2枚おろしの完成です。



- ・中骨を下にして置き、前と同じ様に背中側の身を、中骨に沿って切り、尾の部分に切れ目を入れる。腹側も、同じ様に中骨に沿って身を切ります。



- ・内臓が入っていた部分には腹骨があるので、身の中心から外側に向かって、ゆっくり斜めにすくうような感じで切り落とします。その他の骨が気になる時は骨抜きを使って取り除いて**3枚おろしの完成**です。



最近ではスーパーでも丸々1匹の魚はなかなか見かけません。見つけたときは是非、購入してみてください。子どもたちは丸々1匹の魚を見たり触ったりするだけでも大喜び！子どもが興味を示した時は子どもと一緒にさばいてみるのもいいですね！



← 小学1年生の息子と一緒にさばきました。