



文化包丁で 3枚おろしに挑戦してみよう!

1



頭を左にして魚を置き、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る。

2



胸びれのつけ根に包丁をたてて入れて、ななめに頭を落とす。

3



腹を下にして、肛門まで切って内臓をとりだす。包丁でしごくようにして内蔵を取り出し、流水で洗ったあと水気をよくふく。

4



腹を手前にして、頭のほうから中骨に沿って、平行に包丁を入れて、尾まで切る。

5



裏返して中骨を下にし、背を手前にして、「4」と同じ要領で、頭のほうから中骨に沿って、平行に包丁を入れていく。

6



身の2枚についている腹骨を、包丁を寝かせてすき取る。

7



人差し指と中指で身を押さえ、頭の方から皮を上にはひっぱるようにしてむく。



できあがり