

おとうさんでも
簡単に出来る

おさかなのさばき方 2枚おろし編

順番にそって行けば簡単に出来ます、利き手の逆の手に軍手をはくとやりやすいですよ。



尻尾の方からうろこ取りでうろこをそぎます。大根で代用してもOKですよ。



頭を取る場合⑩以降を参照してください
かまの所から尾に向かい包丁を入れて腹を割きます
内臓を取り出します



包丁の先で内臓の奥の血合い部分を取り除きよく水洗いします。



おなかから包丁を尾の方へ入れ骨に沿って少しずつそくように切ります
この時腹ヒレの上側に包丁を入れます



骨と身はずし
一旦切り離し部分を確認します



魚をくるとまわし
背中部分から包丁を入れます
この時背びれの上に包丁を入れます



背中側から包丁を腹側に貫通させて指一本が腹側まで通る程度に穴を開けます



尾の所まで包丁を骨に沿って切り込ませて行き尾の手前で止めます
尾の部分は切り離さないでください



尾の部分で包丁を反転させ骨に沿って頭の所まで包丁を切り込ませて行きます。



身を一旦開き頭を二つに割ります
女性の方はエラに沿って包丁を入れ頭を落としても大丈夫です



二枚おろしなら
ここで完成です。



で頭を残した場合
ここで頭を落とします
エラに沿って体重を乗せて切ってください



⑬ 背びれの上に包丁を入れ
尾びれの方に包丁を滑らします
少しずつ包丁を入れていくと綺麗に仕上がります



⑭ 骨にそって少しずつ
開きながら実を離して行きます



⑮ 尾の所まで行ったら一旦
包丁を止めてください。



⑯ 魚を反転させて
腹ヒレの上に包丁を入れます



⑰ 少しずつ身を開きながら
骨に沿って包丁を奥へ入れて
行きます。



⑱ 魚の丁度真ん中あたりに腹から
背に向けて包丁を貫通させます



⑲ 中の骨に沿ってもう一度
包丁を入れなおして
身と骨が離れているか確認します



⑳ 腹の骨に強めに包丁を入れ
腹骨と中骨を切り離します



ここまで来たらほぼ完成

㉑ 尾の付け根に包丁を入れて
中骨に沿って尾から頭に向かい
包丁を滑らします。



完成

身についた血や汚れは
綺麗な布やクッキングシートで
ふき取ってください。

骨や頭はお吸い物や煮付けにするとおいしく召し上がれます
冷凍保存していただいても大丈夫ですよ。

