

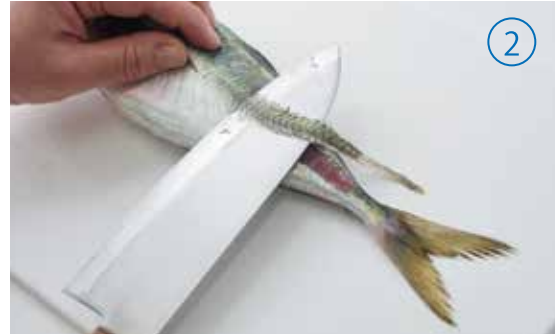
マアジの三枚おろし①



①

【ウロコを取る】

マアジを真水でさっと洗い、尾から頭に向かって、包丁の先でなでるようにしてウロコを取る（ぜいごには触れない）。ウロコが細かいので注意して両面を取り、水で洗い流し、キッチンペーパーで水けをふき取る。



②

【ぜいごを取る】

尾のつけ根の方から包丁をぜいごに水平に入れ、包丁を少し浮かせながら上下に細かく動かしてぜいごを取る。反対側も同じように取る。



③

【頭を落とす】

胸びれと腹びれのきわに頭から腹に向かって斜めに包丁を入れ、脊椎骨まであてる。反対側に返し、同じように斜めに包丁を入れ、頭を切り落とす。



④

【腹に切り込みを入れる】

頭を右、腹を手前におき、頭の方から肛門まで切り込みを入れる。



⑤

【内臓をかき出す】

包丁を使い、内臓をかき出す。



⑥

【腎臓をかき出す】

脊椎骨に沿って腎臓があるため、手前にある膜を包丁の先で軽く切り目を入れて破り、中の腎臓もかき出す。



⑦

【腹の中を洗う】

ボウルに用意した3%の塩水で、内臓が入っていた部分を指でこすりながら、汚れを取る。腎臓が残りやすいので注意して洗う。



⑧

【水けをふき取る】

表面の水け、内側の水けをキッチンペーパーなどでしっかりとふき取る。

料理本にみられる「中骨」、「腹骨」、「小骨」、「血合い」の名称は、ここでは使用していません。下記のように、魚類学の用語を使用しています。

中骨→脊椎骨 腹骨→肋骨 小骨→肉間骨(上神経骨など) 血合い→腎臓