

マアジの三枚おろし②



9

【腹側から切り込みを入れる】

頭のあった方を右、腹を手前におき、④で開いたところから包丁を入れ、尻びれの上をとおり、尾のつけ根まで、脊椎骨にあたるまで切り込みを入れる（2～3回に分けてもよい）。※マアジの頭を上にして斜めにおいてもさばきやすい。



10

【切り開く】

逆向きにおき、尾のつけ根から頭の方に向かって、背びれと身の間に包丁を入れ、脊椎骨にあたるまで切り開く。



11

【頭側の身を切り離す】

尾を持ち、⑧と⑨で切り開いたところに包丁を入れ、頭に向かって脊椎骨の上を滑らせ、脊椎骨と身を切り離す。



12

【尾側の身を切り離す】

頭の側を手でおさえ、包丁を逆さに入れて、脊椎骨の上を滑らせるようにして、尾と身を切り離す。裏に返し、脊椎骨が下になるようにおく。頭の方から尾に向かって背側から脊椎骨にあたるまで包丁を入れる。



13

【切り開く】

逆向きにし、尾から包丁を入れ、脊椎骨にあたるまで切り開く。



14

【三枚おろしの完成】

尾を持ち、⑫と⑬で切り開いたところに包丁を入れ、脊椎骨の上を滑らせるように頭に向かって背骨と身を切り離す。最後に尾と身を切り離す。これで3枚おろしの完成。



15

【肋骨をそぎ取る】

肋骨が左にくるように置き、包丁を肋骨のつけ根から肋骨に沿うように滑らせ、すくうように薄く肋骨をそぎ取る。反対側も同じように肋骨が左になるようにおいて、肋骨をすくうようにそぎ取る。

刺身用に・・・

【上神経骨を抜く】

- 1 頭のあった方を右にして、上神経骨を骨抜きで引き抜く。頭の方に向かって斜めに引き抜くと良い。

【皮を引く】

- 2 頭のあった方を右において皮をめくり、右手で身を押さえ、左手で皮をはぎ取る。

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