

アジさばの捌き方 ～アジを3枚におろして食べよう！～

★あじの3枚おろしまいに挑戦ちようせん！！



①ウロコをこそぎ、ゼイゴをとる



②頭を落とす

て あたま お むね
手で頭を押さえ、胸ビレの下から
なな ほうちよう き はんたいがわ
斜めに包丁を入れて切る。反対側も
どうよう お
同様にして、頭を切り落とす。



③内臓をとる

はら あ め
腹の合わせ目を、頭のほうから
ないぞう
4～6cm切り、内臓を出し、
腹の中をきれいに洗う。



④3枚におろす

せ ぶぶん こ
背びれの部分に包丁で切り込みを入れ、
ほね
骨の上をゆっくりすべらせていく。
はんたいがわ おな はな
反対側も同じように切り離す。

⑤はら骨を薄くそぎとる

さいご み ちゆうおう こほね
最後に身の中央にある小骨を
ピンセットぬ(骨抜き)でとる



まい
3枚おろしのできあがり(^^♪