

BINGO FISH 4

さばいてみよう！

覚えておきたい基本のさばき

三枚おろし



サワラ、シログチ、マダイ、メバル、キジハタ、スズキ、マナガツオ、カサゴ、タチウオ、オニオコゼ、クロダイは三枚おろしがおすすめです。



①包丁を倒しながら尾びれから頭に向かってうろこを落とす。(うろこ取りでも可)



②頭を落とすため、胸びれと腹びれの付け根を結ぶように包丁を入れる。



③反対側も同様に包丁を入れる。(背骨まで切らなくてもよい)



④胸びれ側の切り込みから指を入れ、写真のように左右に開く。背びれ側のつながった部分を切り、頭を落とす。



⑤尻びれまで包丁を入れ、内臓を取り除き、背骨についた血合いに切り込みを入れ、きれいに洗う。



⑥尻びれから尾びれに向かって包丁を入れ、やすいように切り込みを入れる。



⑦⑥の切り込みにそって背骨に当たるまで包丁を入れ、身と骨を分けていく。



⑧背びれ側も同様に包丁の反対の手で軽く押さえながら切り込みを入れる。



⑨⑧の切り込みにそって背骨に当たるまで包丁を入れ、身と骨を分けていく。



⑩残った腹部の骨は包丁で切り離す。



⑪尾びれのつながった部分を切り離す。反対側も同様に。



⑫最後に腹部の骨を包丁で削ぐように切り落とし、三枚おろしの完成。

平らな魚をさばくなら

五枚おろし



カレイ、ヒラメは五枚おろしがおおすすめです。きれいにさばけば、縁側もおいしく食べられます。

お手本はヒラメ



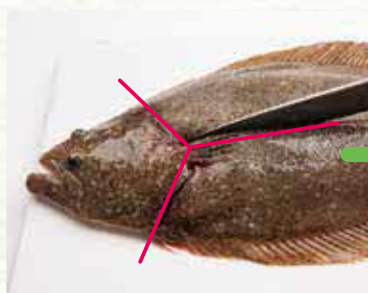
① 尾びれから頭に向かってうろこを落とす。反対側(白いほう)も同様に。(包丁でも可)



② 胸びれから上に(写真のように)包丁を入れる。



③ 胸びれから下に(写真のように)包丁を入れる。



④ ②と③でできたV字の切り込みからV字になるように背骨にそって尾びれまで包丁を入れる。



⑤ 写真のように身を持ち上げながら、背骨から腹びれに向かって中骨の上を滑らすように包丁を入れ、身と骨を分けていく。



⑥ ひれの付け根の部分(縁側)は身が薄いので、丁寧に。



⑦ 腹びれ側ができれば、背びれ側も同様に。



⑧ 反対側(白いほう)も同様に。



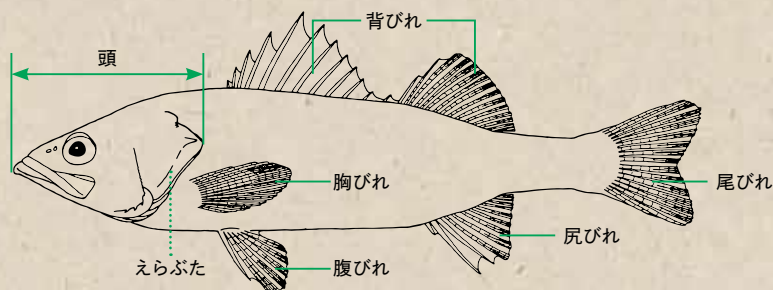
⑨ 内臓を取り除き、五枚おろしの完成。

さばく前に覚えよう!

知っておきたい

魚の各部の名称

基本的な構造を知っておくと調理やさばきで役立ちますよ!



細く、小さめの魚をさばくなら

大名おろし



キュウセン、シロギスは大名おろしがおすすです。骨に身が残りにやすいため、丁寧にさばきましょう。

お手本はシロギス



①包丁を倒しながら尾びれから頭に向かってうろこを落とす。



②両側ともに胸びれの後ろから包丁を入れ、頭を落とす。



③尻びれまで切り込みを入れる。



④⑤の切り込みから内臓を取り除く。



⑤腹側から身を開き、背骨にそって包丁を入れる。



⑥尾びれに向かって包丁を入れ、身と骨を分けていく。



⑦骨が付いている方は、背骨の下に包丁を入れる。



⑧尾びれに向かって包丁を入れ、身と骨を分けていく。



⑨最後に背びれをきれいに切り落とし、大名おろしの完成。

他の貝にも応用 OK

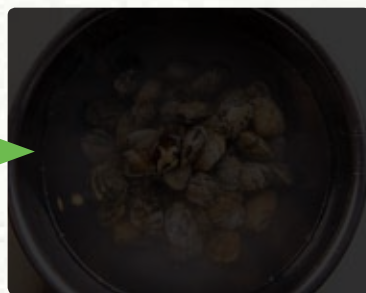
アサリの砂抜き



買ったものでも砂が入っていることがあるので、砂抜きの時間をきちんと、とりましょう。



① ザルに入れたアサリを3%の塩水につける。



② 暗い場所でふたをして一晩砂抜きをする。

さばいてみよう!

墨袋を破らないよう注意！

イカの下処理



どんな調理法でも、まずは下処理が必要です。丁寧に下処理して色々な部位の食感を楽しみましょう。

お手本は甲イカ



① 甲の部分に軽く切り込みを入れ、押し出すように甲を取り出す。



② 切り込みから胴を開き大きめの内臓を回すようにはずす。



③ 墨袋がついているのでやぶらない様に注意して取りのぞく。



④ 軽くひっぱり胴とゲソ(足)を分け、残っている細かい内臓を取りのぞく。



⑤ 胴の上部から指を入れ、皮をはがす。



⑥ 皮に残ったえんぺらを切り分ける。



⑦ 固い口を避けながらゲソの中心に包丁を入れ、口と目玉を取り出す。



⑧ 目の上から指で切り込みを入れ、ワタを取り出す。



⑨ 胴は薄皮をはがし、下処理は完成。

小さくても下処理が重要

テンジクダイの下処理



テンジクダイは、小さい魚ですが、耳石が大きいので頭を取りましょう。



① 背中側から半分くらいのところまで切り込みを入れる。



② ゆっくりと頭をひっぱり、内臓を一緒に取りのぞく。

コツを覚えれば簡単

シャコ の殻むき



殻がかたいため、ゆでてから、はさみを使ってむきましょう。



① ゆでてから、はさみで尾をV字に切る。



② 殻の側面を両側とも切り落とす。



③ 身が崩れないよう、頭に向かって殻ははずす。

肝も丁寧に取り出そう

ウマヅラハギの下処理



やり方を覚えれば皮を剥がすのは簡単です。大きな肝も丁寧に取り出し、調理しましょう。



①目の上のツノ(第一背びれのトゲ)を最初にはさみなどで切り落とす。



②口付近に皮をはがすための切り込みを入れる。



③②の切り込み部分から皮をはがしていく。



④皮はしっかりしているので強めに引っ張っても大丈夫。腹部は肝をつぶさないように注意する。



⑤肝を取り出しやすくするため、腹部の長い骨ははずす。



⑥肝を指で丁寧に取り出す。このとき苦玉と呼ばれる胆のうは絶対につぶさないよう注意して取りのぞく。調理方法によっては三枚おろしにする。

まるごとさばけばお得！

マダコの下処理



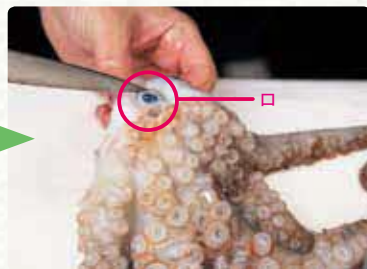
ゆでて食べる場合は足をブツ切りにしてもよいですが、鮮度のよいマダコの皮をきれいに取りのぞけば、刺身として味わうこともできます。



①吸盤の汚れやぬめりを落とすため、塩または大根おろしでもむ。一度冷凍したものはぬめりが取れやすくなるため、水洗いで汚れを落とす。



②目のすぐ上あたりに包丁を入れ、胴と足を分ける。



③目玉を取り、足の付け根にある口(黒い部分)を切り取る。



④胴は裏返し、内臓と墨袋を取り除き、きれいに洗う。



⑤足は一本ずつ切り分け、吸盤の境目に包丁を入れて足の丸みにそって回すように皮と身を切り離す。



⑥皮がむけたら、食べやすい大きさに切って、刺身に。吸盤もさっとゆでれば美味。

知っていればとても簡単！

ウシノシタの下処理

皮のはがし方を知っていると下処理はとても簡単です。皮と内臓を取り除き、三枚おろして仕上げます。



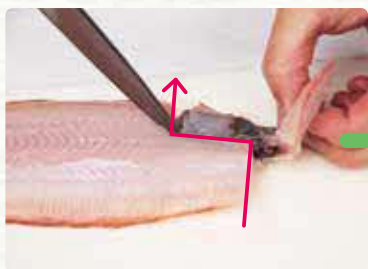
①皮をはがす際の滑り止めに、塩を指につける。



②頭から皮をはがす。



③反対側も同様に。



④頭と内臓を切り落とす。



⑤三枚おろしと同じ方法で身を切り分ける。



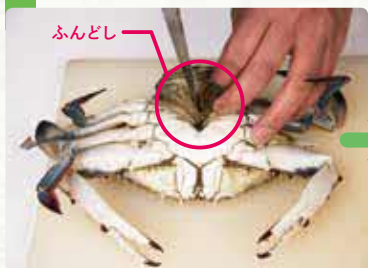
⑥反対側も同様にさばけば完成。大きいものは五枚おろしも可能。

するどい甲羅やトゲに注意！

ガザミの下処理



みそや内子など旨味の多いガザミ。初めての方は軍手を使うと安全です。



①生きている場合はふんどの中央に包丁を入れしめる。



②蒸し器にガザミを裏返しに入れ、水から蒸していく。蒸気が出だして10分程度が目安です。



③ふんどしを取りのぞく。



④甲羅の間に指を入れ、下から上に持ち上げるように開ける。



⑤えらなど不要な部分を取りのぞく。



⑥胴を半分に分ける。用途に合わせて身や旨味のあるみそ、内子を丁寧に取り出す。