

# お魚料理教室



## 1. 関あじのおろし方

1. 包丁かウロコ引きを使って、尾から頭の向きに包丁の先をすべらせ、丁寧に取り除く。ウロコが飛ぶので流しでやるとよい。
2. 胸ビレの脇から包丁を入れる。刃が骨に当たったら力を込めて背骨を断つ。同様に反対側からも包丁を入れる。
3. ひっくり返し、さらに喉もとにも包丁を入れて背骨を断ち、頭を落とす。
4. 頭を離す際にくっついてくるハラワタも一緒に引っ張り出す。
5. 腹に包丁を入れて尾ビレに向かって切り開く。開いた腹から残りのハラワタや血合いを手や包丁の先でかき出す。
6. 再び腹に包丁を入れ、尾ビレに向かって切り進める。包丁は刃先が中骨にあたるようにしながら動かしていく。
7. 背側から包丁を入れる。尾の付け根から頭のほうに向かい、中骨に沿うようにして切っていく。
8. 尾ビレのつながっている部分を切って外す。尾ビレを持ち上げながら包丁を頭側に向かって動かし、片身を切り離していく。
9. もう片方も同様の手順で切り、三枚おろしの完成。