

Let's challenge! アジのおろしかた講座

これであなたも料理上手



アジのおろし方



1 頭を左にして魚をおき、包丁をねかせ、尾のほうから小刻みに動かすようにして「ぜいご」といわれるとげとげした部分を取ります。
☆後で皮をむく場合はぜいごはとらなくても構いません。



2 胸ビレの付け根に包丁をいれて、頭を落とします。



3 頭の切り口から肛門まで切り、内臓を取りだします。流水でよく洗い、水気をふきとります。



4 腹を手前にし、頭の方から中骨の上に包丁を入れ、骨に沿って包丁を切り進めます。裏返して中骨を下におき、同様に尾まで切り進めます。(三枚おろし)



5 包丁をねかせて腹骨をすきとります。

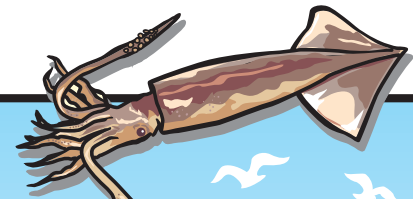


6 皮をむく場合は、頭の方から手で静かに引きながらむきます。
☆酔じめの場合は、酔でしめた後の方が皮がむきやすいです。



Let's try!!! イカのおろしかた講座

これであなたも料理上手



イカのおろし方



1 胴の下側から手をさし入れ、ワタのつけ根を指ではずします。エンペラ（三角の部分）を持ち、もう一方の手で足の付け根を持って静かにワタをぬきます。



2 胴の中に残っている軟骨を取り除き、流水で胴の中をよく洗い水気を拭きます。エンペラと胴の間に指を差し込みエンペラをはがします。



3 エンペラを引っ張りながら皮をむきます。皮がむけた部分から残った皮をむいていきます。
☆塩、ペーパータオル、ぬれぶきんを使うとすべらないで皮をむくことができます。薄皮もていねいにむくと食べやすいです。



4 ワタについている墨袋を足の方から静かに引き離します。ワタ袋と足のつけ根を切り離します。
☆目のすぐ上の軟骨の部分で切り離すとワタ袋が破れずに切れます。



5 足に縦の切込みをいれ、目とくちばしを取ります。
☆目は破れると汚れるので、水を張ったボウルの中で取るとよいです。



6 足の吸盤を包丁でそぎ落とします。



ていねい

情報を提供しているホームページ

千葉さかな倶楽部

ちばの海と大地方の恵み
教えてちばの恵み

<http://www.pref.chiba.lg.jp/suisan/sakana/> <http://www.pref.chiba.lg.jp/pbmgm/>