

基本的な「魚の3枚おろし」の仕方



- ① 用途によりウロコをとり、頭を落とす。
腹に切り込みをいれ、わたを出す。



- ② 腹を手前におき、わたを出した切れ目から包丁をいれ、刃先を中骨の上にそわせながら、尾に向かって包丁をひく。
中央の太い骨にあたるまで、何度か切りすすめる。（背の方から切ってもよい）



- ③ 背を手前に向きをかえ、尾の方から中骨の上に沿って包丁をいれ、同様に切る。



- ④ 頭側から、中央の太い骨のすぐ上に包丁をいれ尾まで切りすすめ、つけ根からきりはなすと2枚おろしの完成。
（尾からでも、やりやすい方で）



- ⑤ 反対側も同様に切り離すと3枚おろし。

☆腹からおろしても、背からおろしても、やりやすい方でOK。中型魚以上は腹からの方がおろしやすい。