

Let's Try!

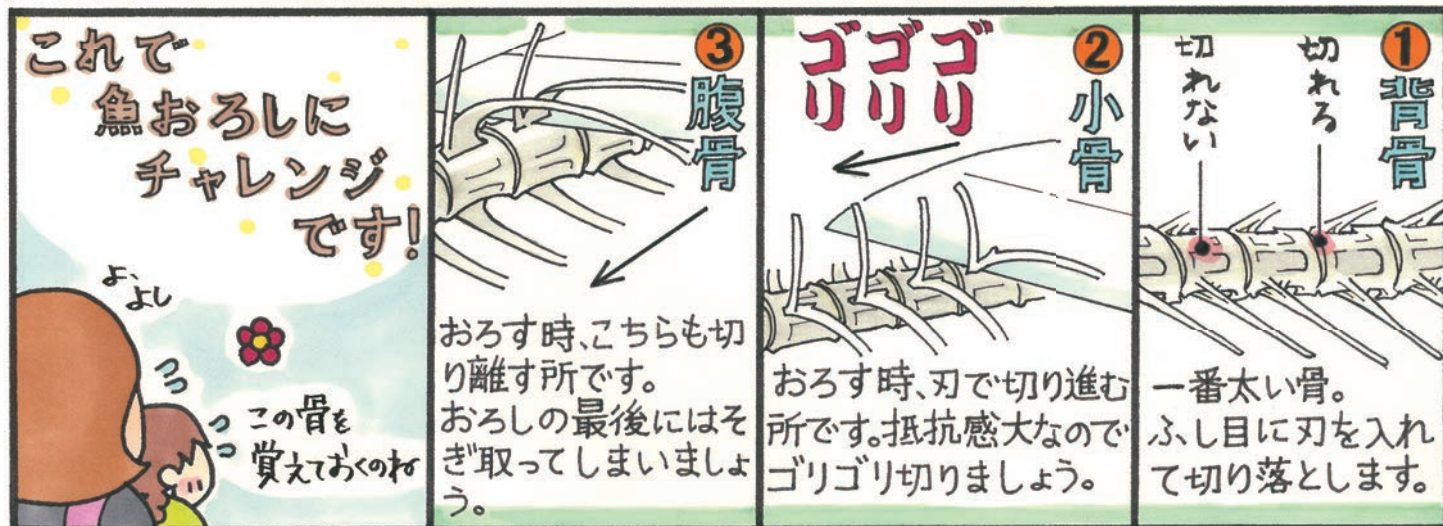
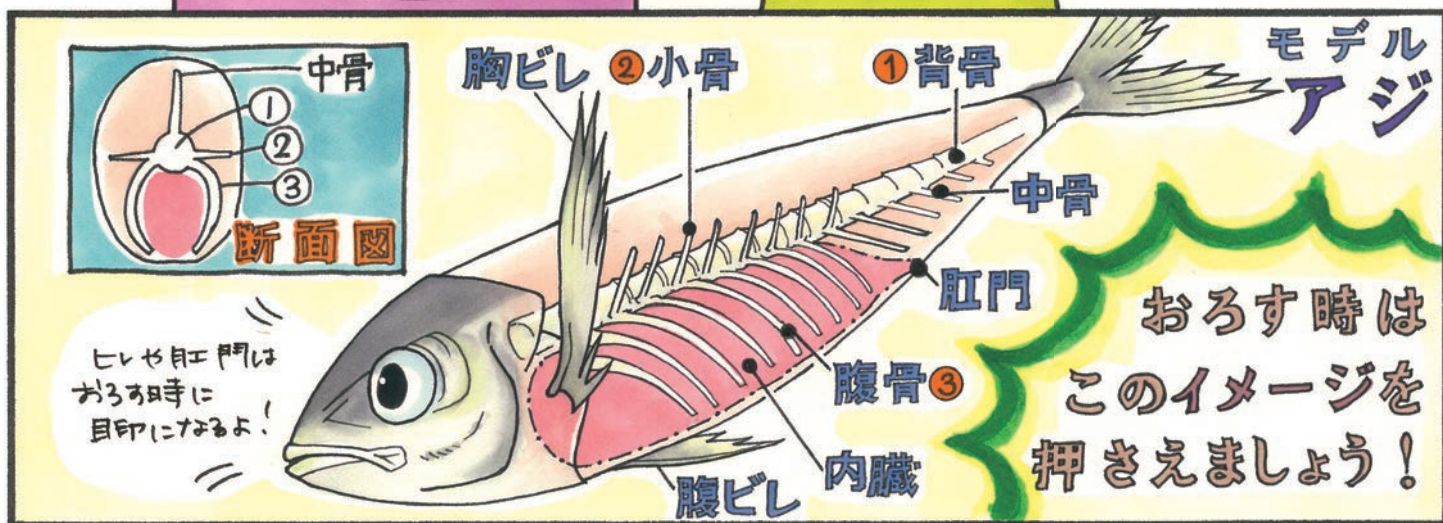
小田原 魚おろし

- 目次 1 まずは大名おろし
2 しっかり三枚おろし
3 ハサミでもおろし

★魚をおろすメリット発表★

- ① おろしたては鮮度抜群
- ② 料理に合う形に切れるので無駄がない
- ③ 頭(カマ)や骨回りはおいしく、ビタミンやコラーゲンが豊富。美容にも良い。

おいしいんたあー



これで
魚おろしに
チャレンジ
です!



まずは 大名 おろし

大名おろしとは

三枚おろしの簡易版

筒型の魚を

(アジ・サバ・カマス)

たくさんさばく時

などに使います。

身が残りやすい所が
ぜいたくという事で

大名おろしと

呼ぶとか

呼ばない

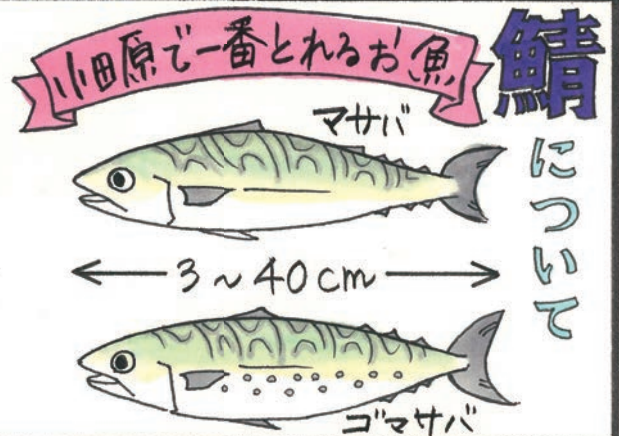
とか



※身が柔らかいので
優しく扱きましょう



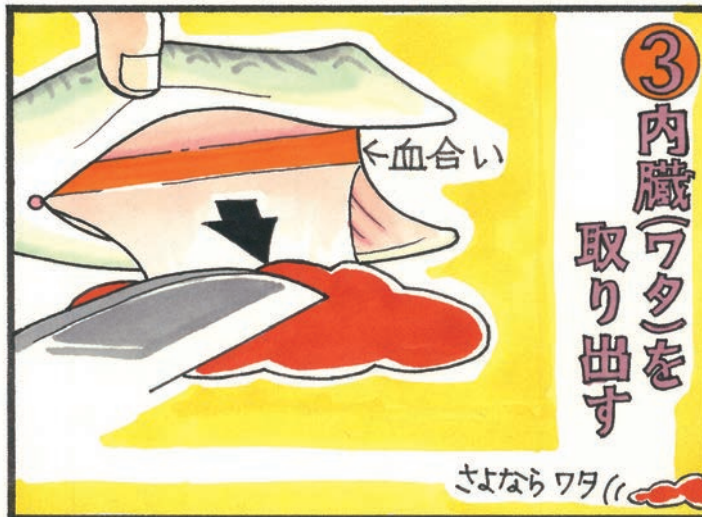
サバはマサバ・ゴマサバ
が一般的。
(他は輸入タイセイヨウ
サバなど)



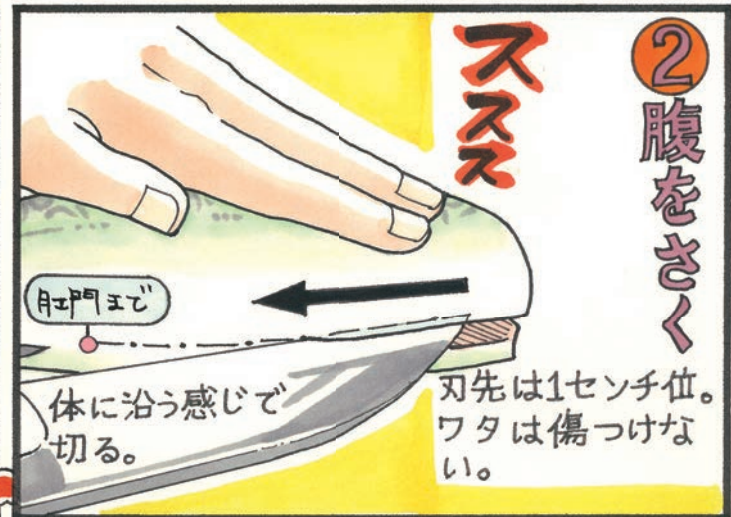
① 頭を落とす

ウロコを取った後、胸ビレ
の後ろにまっすぐ刃を入
れる。

おろすには
出刃包丁を
使います。



③ 内臓(ワタ)を 取り出す

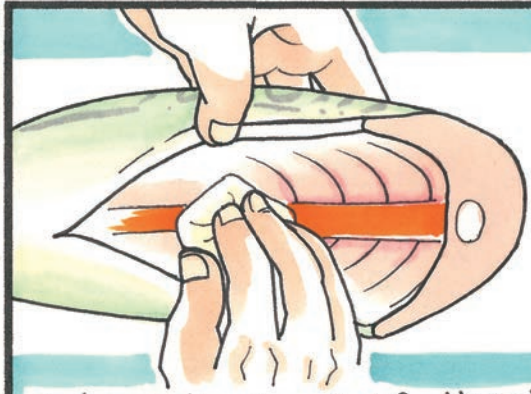


② 腹をさく

ススス

刃先は1センチ位。
ワタは傷つけない。

4 腹を洗う



血合いをキッチンペーパーやハブブラシで除き、やさしく水洗いします。

5 表身をおろす

背骨に包丁を沿わせるようにしておろします。一息に身を尾から切り離しましょう。



6 裏身をおろす

裏返して6のよう
に。ゴリゴリ



(上から見た図)

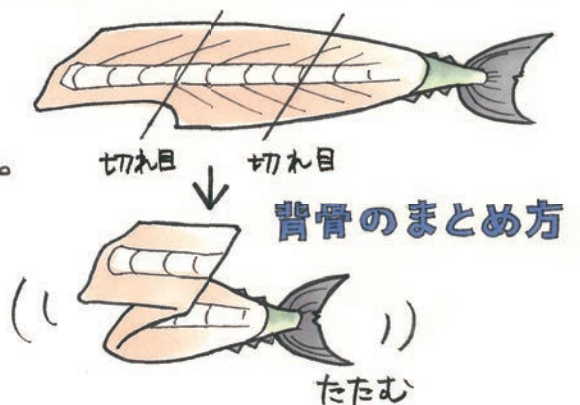
7 腹骨をそぎ取る



包丁を逆にして、そぐ前に切れ目を入れるとそぎやすい。

頭・ワタ・背骨、どうしよう？

頭や背骨、特にワタはその臭いから処分に悩みがち。そこでオススメな方法は、ビニール袋にまとめて凍らせる事。手も汚れない、臭わない♡凍ったままゴミに出しちゃおう！



手順イメージ

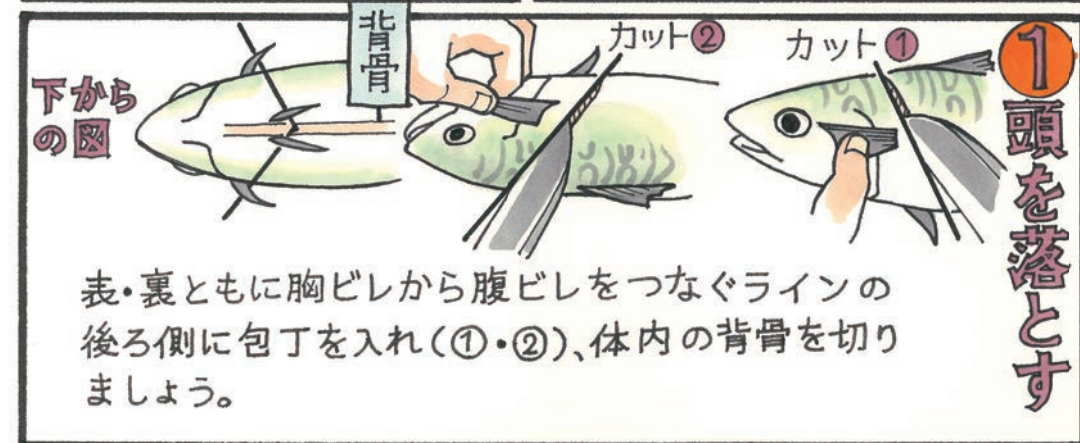
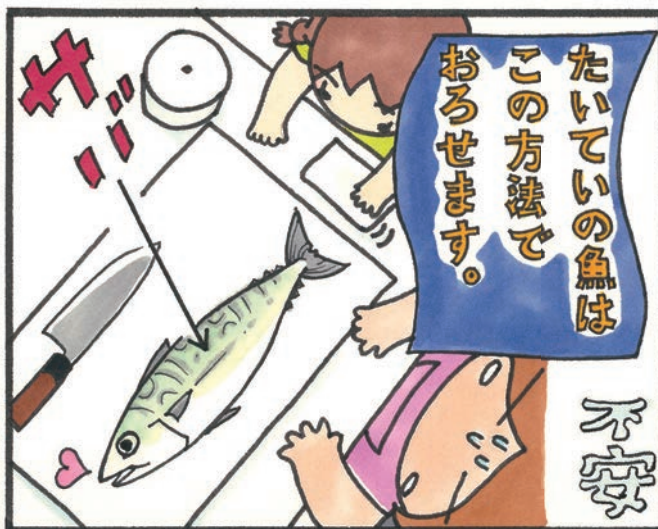
表身をおろす



裏もおろす

ではおろし
まじよう

早!

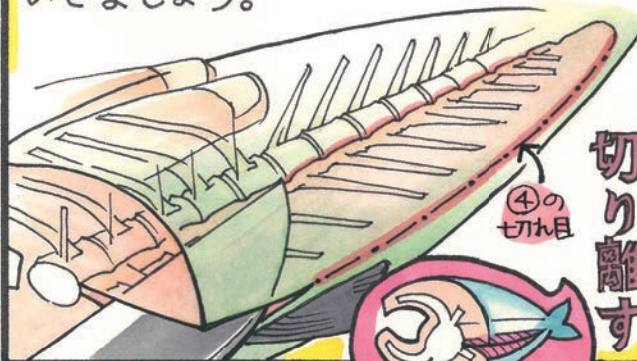


太い骨は無理に切らず、
骨と骨のつなぎ目に
刃を入れるようにします。
(あまり力を使いません)



背骨に包丁の先を当てながら、
中骨と身を切り離すように進めて
いきましょう。

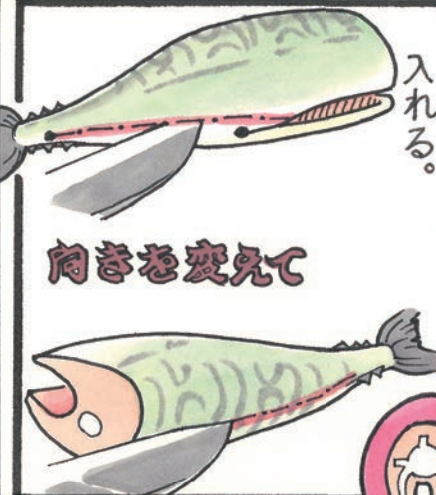
5 身と中骨を
切り離す



4 皮に切れ目を入
れる

体の周囲のへりに沿って、
5ミリ〜1センチ位の
深さで皮に切れ目を入
れる。

向きを変えて



7 尾と身を切り離す

ここで止めれば
二枚おろしです。



背骨と身を切り離して
いきます。
腹骨・小骨エリアは
ゴリゴリ切りましょう。

6

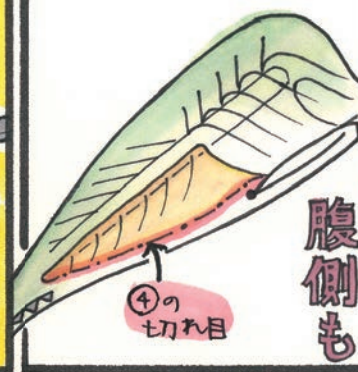
おろす



※向きを変えて

腹側も

→切りはなす部分

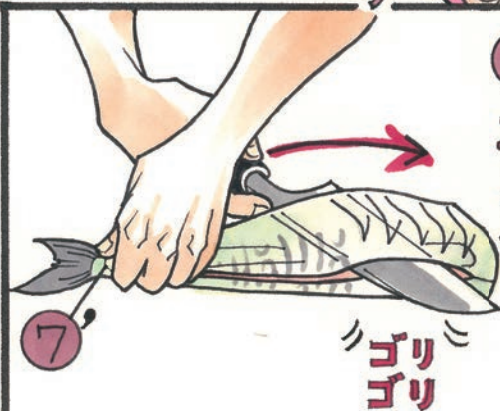


8 残りの半身も同
じようにおろす

じようにおろす

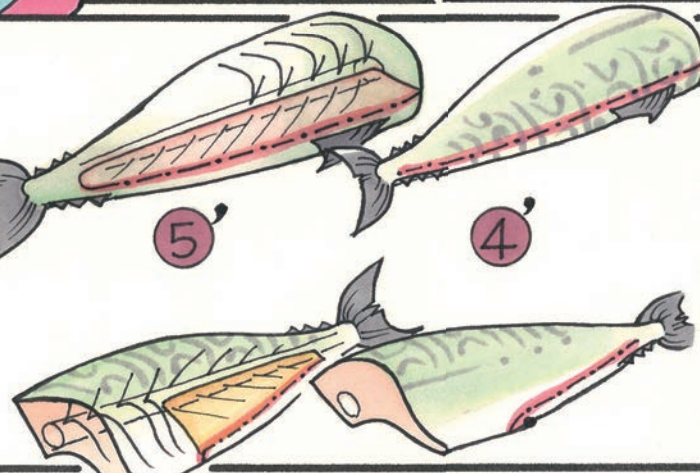
6' おろす

ゴリゴリ



5'

4'



完 成

できた



包丁を逆にして、
すぐ前に切れ目を入
れるとそぎやすい。

9 なるべく
腹骨だけをそぎ取る

さながら
腹骨

わ
終

ハサミでも おろじ

出刃包丁が
手元に
ない時は



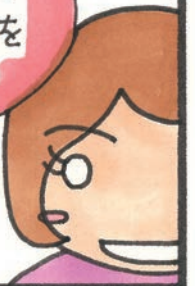
キッチンバサミと
万能包丁で
おろしてみよう。



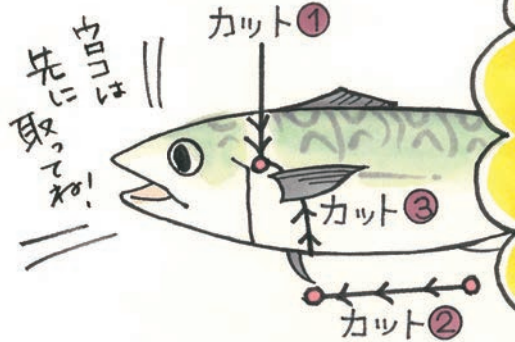
刃がうすく、骨は切りにくい。

骨も切れる。
百均の物でも大丈夫。

小田原短期大学
栗本先生によって
考案された方法を
ご紹介します☆



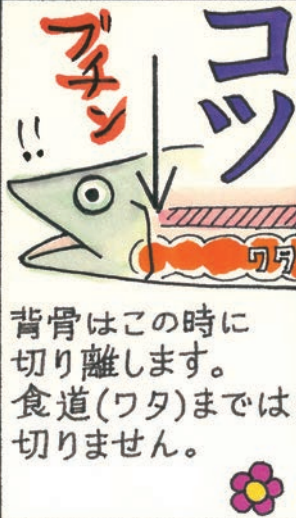
では
ハサミスタート!



ポイント

頭と内臓(ワタ)を
一度に取るための
切り方をします。

①頭にハサミを入れる
(カット①)



②腹にハサミ
(カット②)



③斜めにハサミ
(カット③)

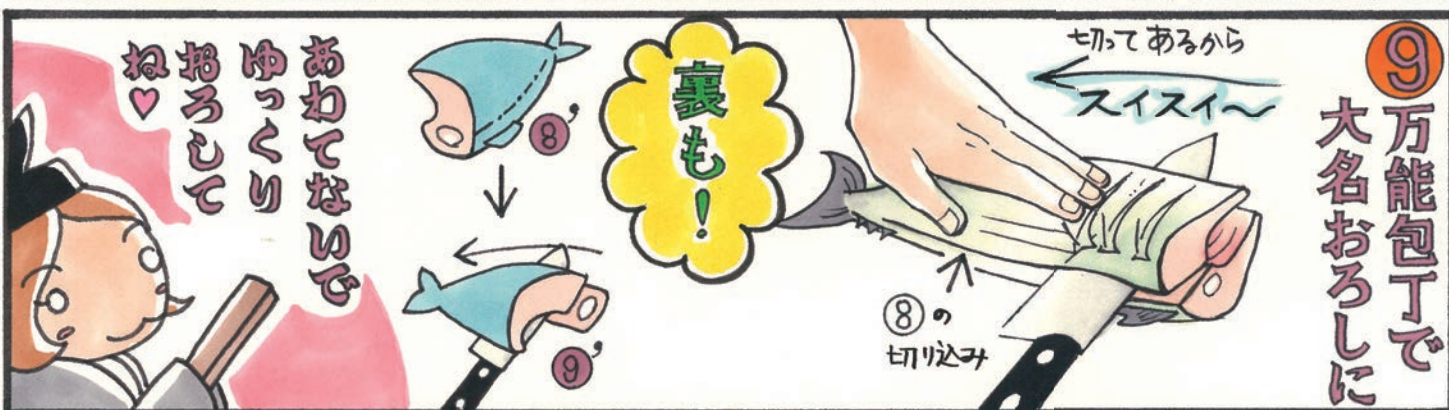
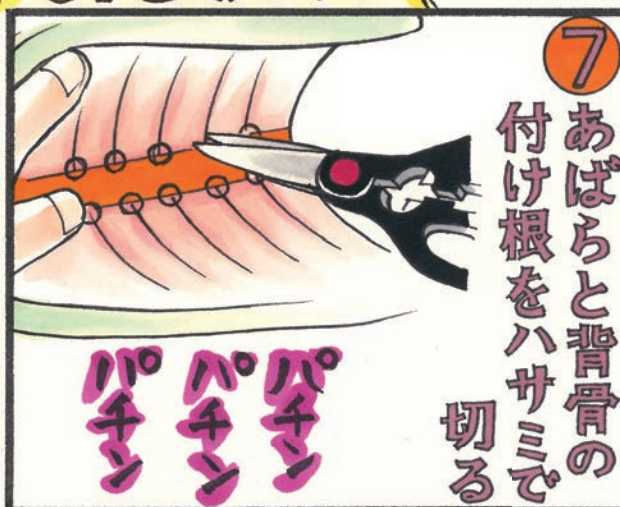


カット①とカット②をつなぐよう
に、腹側から切っていきましょう。

④反対側もハサミ
(カット④)



※身くずれするので
あまりめくらない事



ODAWARA FISH CALENDAR

おだわら の おさかなカレンダー

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
はる 春 Spring		☆マアジ☆															
		マダイ															
		カツオ															
		アオリイカ															
		サザエ															
なつ 夏 Summer							イサキ										
							☆ゴマサバ☆										
							マサバ										
							イナダ										
							☆マグロ☆										
		☆生シラス☆															
		ウルメイワシ															
		イセエビ															
あき 秋 Autumn							☆ミスカマス☆										
							☆ネイラカマス☆										
							カワハギ										
							カンパチ										
							スミヤキ										
							アワビ										
ふゆ 冬 Winter		☆ヒラメ☆															
		☆ブリ☆															
		☆イシダイ☆															
		ホウボウ															
		☆アンコウ☆															
		オシツケ															
		アマダイ															
		ナマコ															
		ワカメ															
							キンメダイ										
							ヤガラ										
							ヤリイカ										
					アカイカ												

©スズキ

企画・制作・発行元：小田原の魚ブランド化・消費拡大協議会
協議会HPアドレス <http://odawara-sakana.com>

事務局：小田原市水産海浜課

☎0465-22-9227 FAX 0465-22-5343

協賛：一般社団法人 大日本水産会 魚食普及推進センター

☎03-3585-6684 FAX 03-3582-2337

E-mail osakana@suisankai.or.jp

※さらに必要な場合は、小田原市水産海浜課へご連絡ください。1部50円(税抜)で販売いたします。