

魚料理の基本

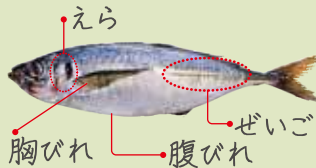
丸魚の下処理の仕方

調理時間
10分

丸魚をしっかりと下処理しておく
と、丸のままでおくより**長持ち**します。



お魚の部位 (例: あじ)



材料・準備する物

- 丸魚 1尾
- 包丁
- まな板
- クッキングシート

東信水産お魚かんたんレシピ

手順

1. 魚体を水でよく洗う。
2. ぜいごとうろこをとる。
(うろこは背側から腹側にかけて丁寧にとる。)
3. 胸びれと腹びれを落とすように包丁をあて、まな板に対して垂直に包丁を入れる。
(硬い中骨も切り落とす。)
4. 腹びれの付け根から3~4cm包丁を入れ、内臓を取り除く。
5. 残った内臓と血合いを流水でよく流す。
(歯ブラシを使用すると流しやすい。)
6. クッキングペーパーで水気をよく拭き取る。



2. ぜいごをとる。



3. 頭を落とす。



4. 内臓を取り除く。



5. 流水で流す。



丸魚の下処理の仕方

東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>

料理 料理人 山口 和彦

