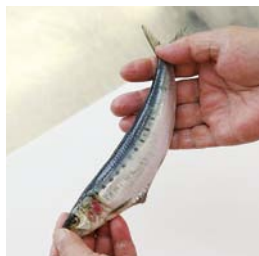


魚のおろし方 (鰯の手開き)

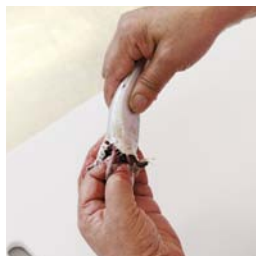
1 鰯を手に持ちます。



2 頭を取ります。



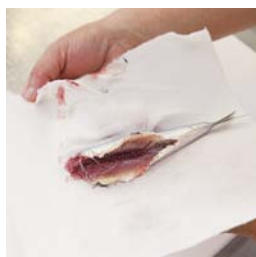
3 内蔵を出します。



4 さっと洗います。



5 ペーパーで水分を拭きます。



6 中骨を取ります。



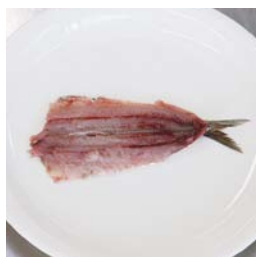
7 中骨をあげて折ります。



8 形を整えます。

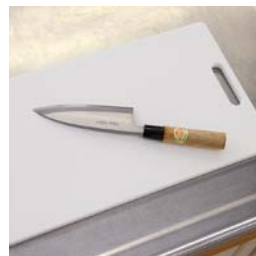


9 完成品です。



魚のおろし方 (鱈の3枚おろし)

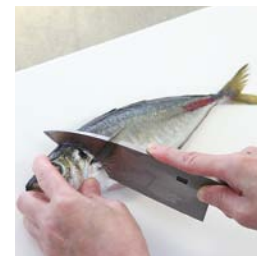
1 まな板、出刃包丁を準備します。



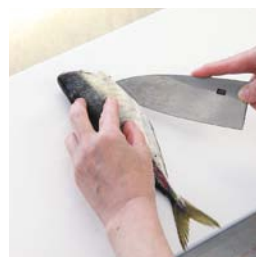
2 うろこ、ぜいごを取ります。



3 頭をおとします。



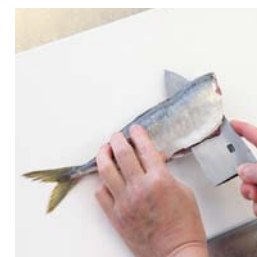
4 おなかに切り込みを入れ、内臓を取り出します。



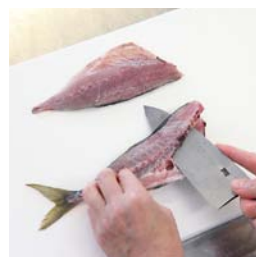
5 魚を洗います。



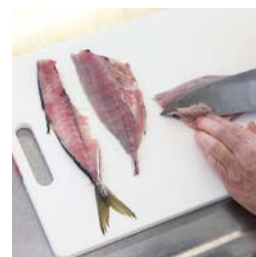
6 上の身をおろします。



7 骨と身の間に入刃包丁を入れて、おろします。



8 身につけている腹の骨を取ります。



9 おろした身2枚と中骨を並べます。

