



①ピチピチのマダイです。



②上身のウロコをとります。尾から頭に向けてはがします。



③下身のウロコをとります。②③を両面行います。



④エラをとります。



⑤腹を割り、内臓を取り除きます。



⑥汚れをきれいに洗い流します。



⑦頭はタスキに包丁を両面に入れ



⑧切り離します。



⑨ここから3枚おろし…腹の方から骨に沿って中骨まで包丁を入れます。



⑩今度は背の方から中骨までの半分のあたりまで、包丁を入れます。



⑪尾の部分を切り離さないで指が入る長さの分だけ⑨で開いた腹との間に穴を開けます。



⑫指を入れて押さえながら背の方から包丁を入れて骨から身を外し、最後に尾の部分も外します。これを両面行います。



⑬身の部分の腹骨を、包丁を寝せて「すく」ように取り除きます。



⑭3枚おろし、完成です。

「マダイの3枚おろし」ができるまで