



①エラ蓋を開けます。



②①に続けて肛門まで包丁を入れます。



③エラの両端を本体から切り離し、外れたエラを持って内臓を引き出します。



④血合いを洗い流します。



⑤「カマ」と頭を外すために腹から背の方へ包丁を入れます。(裏面からも同様に)



⑥関節に包丁を入れ、カマと頭を切り離します。



⑦腹から包丁を入れ、上身をおろします。



⑧中骨までしっかり包丁を入れるのがコツです。



⑨次に背の方から中骨までしっかり包丁を入れます。



⑩中骨と身の間に包丁を入れ



⑪身を外します。



⑫2枚おろしができました。



⑬次は下身。今度は背から中骨まで包丁を入れます。



⑭続いて腹から中骨まで包丁を入れ、⑩⑪と同様に骨から身を外します。



⑮3枚おろしの完成です。

「ブリの3枚おろし」ができるまで