

調理の **き** **ほ** **ん**

あじの三枚おろし

中骨と、上身、下身の3枚に切り分けることを「三枚おろし」といいます。



うろこを取る。ぜいごを尾のつけ根から包丁を前後に動かしながら取る。頭を落とし、内蔵を取って流水で洗う。



腹側を手前にしておき、中骨まで包丁を入れ、尾に向かって切る。背を手前にしておき、中骨に沿って尾から頭に向かって切り、身を切り離す。



裏返し、2と同様に身を切り離す。