

まずは、魚の基本的なさばき方にチャレンジしてみましょう。はじめのうちは、扱いやすい手ごろな大きさの魚を選ぶとうまくなります。

あれ、思っていたよりも、けっこう簡単。何度かさばくうちに、自分のやりやすい方法も見つかります。

道具

魚をさばく時に必要な、基本的な道具です。

【包丁】

家庭用の万能包丁でも、もちろん魚をさばくことは出来ますが、それぞれの用途に合わせて包丁を使い分けると、作業がしやすくなります。魚をさばいてお刺身にする場合に使う包丁は、出刃包丁と刺し身包丁の2種類です。この機会に揃えてみるのもいいですね。

【出刃包丁】

万能包丁に比べると、刃が厚く、ずっしりと重みがあります。刃がハガネで出来ているものは、切れ味が良いとされますが、値段が張ります。ステンレスのものは、ハガネに比べて切れ味が劣るとされますが、手入れがそれほど面倒ではなく、手ごろな値段で購入出来ます。

特に大きな魚をさばくことがなければ、小出刃や中出刃と呼ばれるサイズのもので使いやすいでしょう。



【刺し身包丁】

さくから刺身を造るときに使う包丁で、刃は薄く、長さがあります。先の尖った「柳刃」と、刃先まで同じ幅の「蛸引き」の2種類がありますが、柳刃包丁の方が一般的です。刃の根元のほうから先のほうまで、全体を使って引くように切ります。



【ウロコ取り】

ウロコの小さい魚であれば、包丁の刃で簡単に取れますが、ウロコが大きくて堅い魚であれば、市販のウロコ取りを使ったほうが、手間がかからず、短時間で出来ます。

種類が豊富で、廉価なものから高級品まであるので、自分に合ったものを選ぶと良いでしょう。

3枚おろし

ホッケやフクラゲ、アジ、サバなどの紡錘形をした魚のほとんどをこの方法でさばく事ができます。

【準備】

魚は、流水でよく洗い、表面のぬめりを取る。ウロコのあるものは、尾から頭の方に、包丁の刃をしごくように動かして取る。市販のウロコ取りを使うと簡単にできる。



①むなビレの下から斜めに包丁を入れる。



②裏返して、同じように包丁を入れ、頭を落とす。



③肛門のあたりから包丁を入れて、腹を開く。



④内臓と血合いを取る。(取りにくいときは、古いブラシを使うと良い。)



⑤水できれいに洗う。



⑥背骨の上に包丁をあてる。



⑦背骨に沿って、刃を入れる。



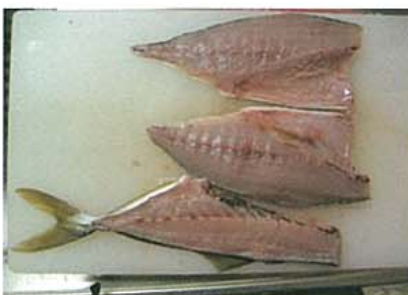
⑧背骨に沿って、切っていく。(尾の方まで包丁が来たら、支えている手を頭の側に移動する。)



⑨2枚おろしの完成。



⑩背骨が付いている方の半身を裏返して、同じように切る。



⑪3枚おろしの出来上がり。

皮ひきと刺身

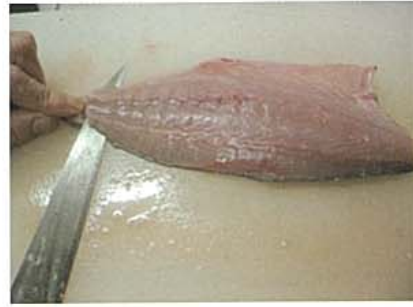
「皮ひき」とは、包丁を使って魚の皮をむくことです。皮の薄い魚であれば、手でむくことも出来ますが、皮のしっかりした魚や、大きめの魚の場合は、包丁を使います。慣れないうちは、皮が途中で切れてしまったり、穴が開いてしまうこともあります。コツさえ覚えれば、上手に皮をひくことが出来るようになります。



① 腹骨のある部分と残ったヒレを切り落とす。



② 尾側の身の端から、皮と身の間に包丁を入れる。



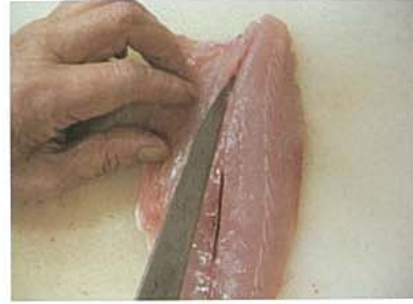
③ 皮の端を持ち、左右に揺らしながら引っ張り、皮をはがす。



④ この時、包丁を動かさない事がコツ。



⑤ 皮ひきの出来上がり。



⑥ 身の真ん中に中骨があるので、刺身などにする時は、調理用のとげ抜きで抜くか、骨のある部分を切る。



⑦ このように、切るだけで刺身が出来る状態のブロックを「さく」と呼ぶ。



⑧ 刺身を造るときは、包丁の刃の根元から先まで、全体を使うようにして、引いて切る。



⑨ 刺身の出来上がり。

刺身の厚さは、お好みで加減します。慣れるまでは、あまり薄くしない方が簡単です。