

カレイやヒラメなどの平たい形をした魚をさばく時は、5枚おろしにします。3枚おろしより少し上級編ですが、店頭で手ごろなヒラメを見つけたら、思い切ってチャレンジしてみましょう！

5枚おろし

【準備】ヒラメは、流水でよく洗い、表面のぬめりを取っておく。



①むなビレの下から斜めに包丁を入れ、裏返して反対側も同じようにして頭を落とす。



②内臓を取ったら、一度水洗いする。尾ビレの付け根に切り込みを入れた後、背骨にそって包丁を入れる。



③刃を手前のヒレの方向にむけて寝かせ、少しずつ切っていく。



④刃をヒレの付け根のエンガワまで進め、切り落とす。



⑤1枚目の出来上がり。



⑥反対側も同じように切る。



⑦2枚目が出来たら、裏返して同じように切る。これで4枚の出来上がり。



⑧血合いと腹骨を切り落とす。



⑨エンガワを取って5枚おろしの出来上がり。

お刺身や昆布じめにするときは皮をひきます（5ページ参照）。自分でおろした魚の味は、なんだかいつもよりも美味しいみたい。