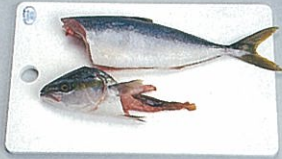
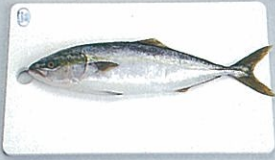


ワカナの刺身漁師風の作り方



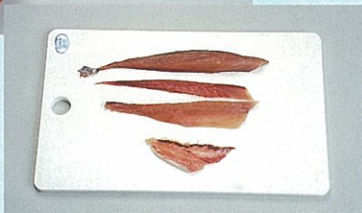
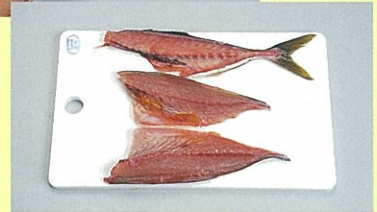
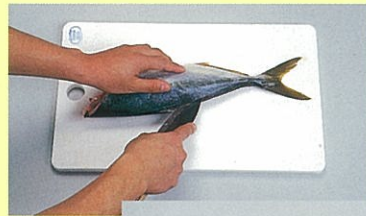
- ① うろこを丁寧に取り除き、手で頭を押さえ、胸ビレの付け根から包丁を斜めに入れます。

同様に反対側も包丁を斜めに入れて頭を切り落とし、内蔵を出して流水で腹の中をきれいに洗います。

- ② 尾の付け根から包丁の先を背骨にあてるようにして背骨から背側の身を切り離します。

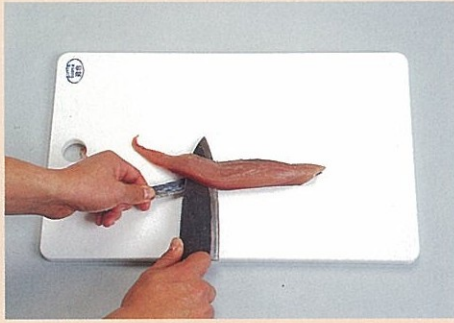
魚の向きを変えて腹側の身も切り離します。

同様に、もう片身も切り離せば三枚おろしの出来上がりです。



- ③ 包丁をねかせるようにして腹骨をすき取ります。

また、身の中心にある中骨も切り離します。



- ④ 皮を下にして尾側の身に皮の手前まで切れ目を入れ、指で皮を押さえて、包丁を皮と身の間に入れます。

包丁をねかせて皮を引っ張るようにして身から皮をはがします。

- ⑤ 身の厚い方をまな板の上側に置き、薄めの(3~5mm)刺身にし、皿に敷き詰めていきます。



- ⑥ ⑤の上に一味唐辛子を適量ふりかけ、水にさらしたミョウガ、タマネギ、みじん切りにしたネギ等季節の香味野菜を乗せてポン酢をかければ出来上がりです。

また、余った刺身を醤油、すり胡麻等と一緒にビニール袋の中に入れ一晩寝かせてからお茶漬けにしてもおいしいです。