



# 買って! 捌いて!



お店で新鮮な魚を間違えることなく選び、選んだ魚を自分で捌いたら、魚を食べる機会がもっと増えるかもしれない。そんな時のために前出のグラワートさんに魚の“目利き”のポイントと魚の“捌き方”のヒントを伺いました。

## 目利きポイント



まずは魚を選ぶうえで大切な目利きのポイントを4つ伝授します!



「まず始めに確認したいのは“目”です。目は濁りなくかつ澄んでいて、キラキラ光っているものが良いですね」



「“体”はふっくらと弾力のあるものが良いですが、もともと身の柔らかい種類の魚もあるため、そこは注意して判断して下さい」



「次に注目するのは、“エラ”の色。エラを開いて中身がピンク色の方が茶色のものより鮮度は高いでしょう」



「最後は“匂い”の確認です。匂いは潮の香りがするものが良く、生臭さの強いものは鮮度が落ちている可能性があります」

## 捌き方

選んだ魚を自分で捌いてみませんか?今回は三枚下ろしの手順を紹介します。

【三枚下ろしとは?】魚の中骨を境に、2つの切り身とその中骨の三枚に下ろす方法。



### ステップ1 うろことり

水気を充分取った魚をまな板に置き、頭を押さえながらしっぽから頭に向かって包丁でうろこを削り取る。



### ステップ2 頭を落とす

胸びれ付近に包丁を当て、頭を切り落とす。



### ステップ3 内臓を取る

魚の底部の真ん中あたりから中骨付近に切り込みを入れ、頭の方まで開く。ここで内臓を取り除き、中を洗ったら、しっぽの方も開く。



### ステップ4 下ろす

背びれも同様に切り込みを入れ、頭からしっぽへ開いていく。



### ステップ5 分ける

最後はしっぽから頭まで中骨に沿って切り取ると片身が外せるので、後は反対側も同じ作業を行えば、三枚下ろしの完成。

注) けがの原因になるので、包丁はしっかりと研いでおこう。捌いた後の保存方法として、魚を冷蔵庫に入れる時はタッパーなどに移してから保存するのが良いでしょう。