

カタチと骨格で理解する 魚のおろし方

凡例

包丁

包丁の基本と研ぎ方 包丁の研ぎ方／包丁の握り方／包丁の構え方

魚の骨格と作業の流れ

魚のおろし方の種類 片面おろし／両面おろし／五枚おろし

平たい魚

タイ 片面おろし／頭をさばく

アマダイ 背割りにして三枚おろし／ばら引きにして三枚おろし／すき引きにして三枚おろし
／頭をさばく

スズキ 両面おろし／筒切りのおろし方

アイナメ 片面おろし

サバ 両面おろし／筒切りのおろし方

キジハタ 両面おろし

コイ 背開き／皮を引き切り身にする

キチジ 一枚開き

ノドグロ 両面おろし

長い魚

サワラ 両面おろし

トビウオ 大名おろし

サヨリ 両面おろし

カマス 両面おろし

サケ 大名おろし／筒切りのおろし方

小さい魚

イワシ 手開きにする／大名おろし

キス 大名おろし

ハゼ 二枚おろし

メゴチ 松葉おろし

アジ 両面おろし／ゼンゴの取り方

棒状の魚

オコゼ 両面おろし／姿で使う場合のおろし方
ホウボウ 片面おろし
コチ 両面おろし
アンコウ 大名おろし／内臓、あらの下処理

紡錘形の魚

カツオ 片面おろし／節に取る
ブリ 両面おろし／頭をさばく
マグロ ブロックのクロマグロをさくにする／姿のメジマグロをさくにする

特に平たい魚

ヒラメ・カレイ 五枚おろし
マナガツオ 両面おろし
タチウオ ぶつ切りを両面おろしにする
カワハギ 片面おろし

特に長い魚

アナゴ 背開きにする／腹開きにする
ハモ 腹開きにする
ウナギ 背開きにする

その他の魚介類

イカ スルメイカのおろし方／モンゴウイカのおろし方
タコ 生で使うおろし方／タコのゆで方
スッポン 四つほどきにする
アワビ 殻のむき方とエンガワのはずし方
ズワイガニ 雄のゆでズワイガニのおろし方／雌のゆでズワイガニのおろし方
／雄の活けズワイガニのおろし方
クルマエビ 活けの車エビのおろし方／エビの解凍と再冷凍の仕方
イセエビ 殻を使わないおろし方／姿造りのおろし方

付録・つぼ抜きと姿造り用おろし方

素材名 50 音別索引＋調理指導担当者紹介