

## 魚のおろし方 (鱈の手開き)

1 鱈を手に持ちます。



2 頭を取ります。



3 内蔵を出します。



4 さっと洗います。



5 ペーパーで水分を拭きます。



6 中骨を取ります。



7 中骨をあげて折ります。



8 形を整えます。



9 完成品です。



## 魚のおろし方 (鱈の3枚おろし)

1 まな板、出刃包丁を準備します。



2 うろこ、ぜいごを取ります。



3 頭をおとします。



4 おなかに切り込みを入れ、内臓を取り出します。



5 魚を洗います。



6 上の身をおろします。



7 骨と身の間に入刃包丁を入れて、おろします。



8 身についている腹の骨を取ります。



9 おろした身2枚と中骨を並べます。

