

おいしい&適塩 今さら聞けない サバのおろし方&レシピ

意外と
カンタン!

おろし方
が簡単。



魚は頭と内臓を落とせば長持ちします。自分でさばければ料理のレパートリーも広がります。みそ煮は一度湯にくぐらせると臭みが取れ、味も染みやすくなるのでみそが少量ですみます。

竜田揚げ、塩焼、ムニエル、みりん漬け、干物もおすすです。

保健推進員(明神地区)
岡田幸枝さん(左)・菊地喜代子さん(右)

サバのみそ煮

材料(4人分)

サバ…1尾
しょう油…大さじ1
みそ、砂糖、酒…各大さじ2
ショウガ…1片

作り方

- ①サバは二枚におろし、さらに半分に切る。ショウガは薄切りにする。
- ②サバを熱湯にくぐらせる
- ③浅いなべに水1カップを入れ、みそ以外の調味料を入れ煮立たせる。
- ④サバ、ショウガを入れアルミ箔などで落としぶたをし、中火で煮る。
- ⑤味を見ながらみそを煮汁で溶き入れ、煮立つ寸前で火を止める。



サバのおろし方(三枚おろし)



- 4 切り口から包丁を差し入れ、刃先を中骨の上を滑らせるようにして身を切り離し、尾の付け根を切る。
※ここまでが二枚おろし



- 5 裏返して中骨を下にして置き、4と同様に。



- 6 包丁を寝かせて腹骨をすき取る。



- 1 頭の付け根から胸ビレの下にかけて斜めに包丁を入れ、骨に当たるまで切り込みを入れる。裏返して表に合わせて切り込み頭を落とす。



- 2 頭の切り口から肛門まで切り、内臓を取り出す。腹を切り流水でよく洗い、水気をふき取る。腹下を中骨の上をなぞるように包丁を入れる。



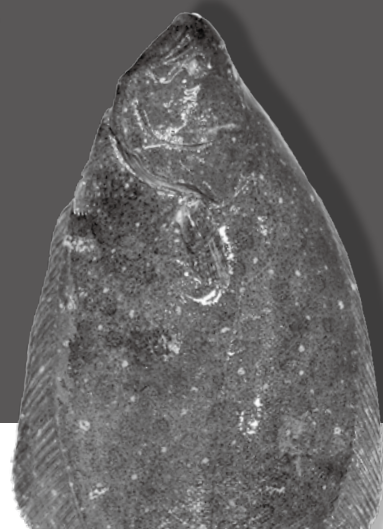
- 3 向きを変えて背側も中骨の上に包丁を入れる。



ヒタマ



サルエビ



ヒラメ