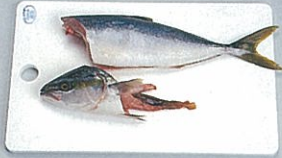


### ワカナの刺身漁師風の作り方



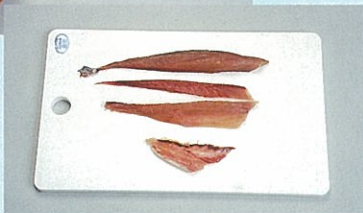
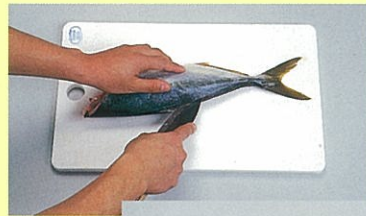
- ① うろこを丁寧に取り除き、手で頭を押さえ、胸ビレの付け根から包丁を斜めに入れます。

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。

