

# あじの三枚おろし

三枚おろしとは：魚を右身・左身・中骨の3つに切り分けること。  
魚の頭・内臓を除いてから、包丁を中骨にそって入れ、右身・左身を切り離します。



1 包丁の背で、うろこを取る。  
( ) をそぎ取る (裏側も)



2 胸ビレの下から斜めに包丁を入れ ( ) を切り落とす。



3 お腹に切れ目を入れ、( )  
を出し、お腹をきれいに洗う。



4 お腹のほうから ( ) に  
そって尾まで包丁を入れ、上身を  
切り離す。



5 反対側も ( ) にそって  
尾まで包丁を入れ、下身も同様に  
切り離す。



完成！

# あじの三枚おろし

三枚おろしとは：魚を右身・左身・中骨の3つに切り分けること。  
魚の頭・内臓を除いてから、包丁を中骨にそって入れ、右身・左身を切り離します。



1 包丁の背で、うろこを取る。  
(**ぜいご**) をそぎ取る (裏側も)



2 胸ビレの下から斜めに包丁を入れ (**頭**) を切り落とす。



3 お腹に切れ目を入れ、(**内臓**) を出し、お腹をきれいに洗う。



4 お腹のほうから (**中骨**) にそって尾まで包丁を入れ、上身を切り離す。



5 反対側も (**中骨**) にそって尾まで包丁を入れ、下身も同様に切り離す。



完成!