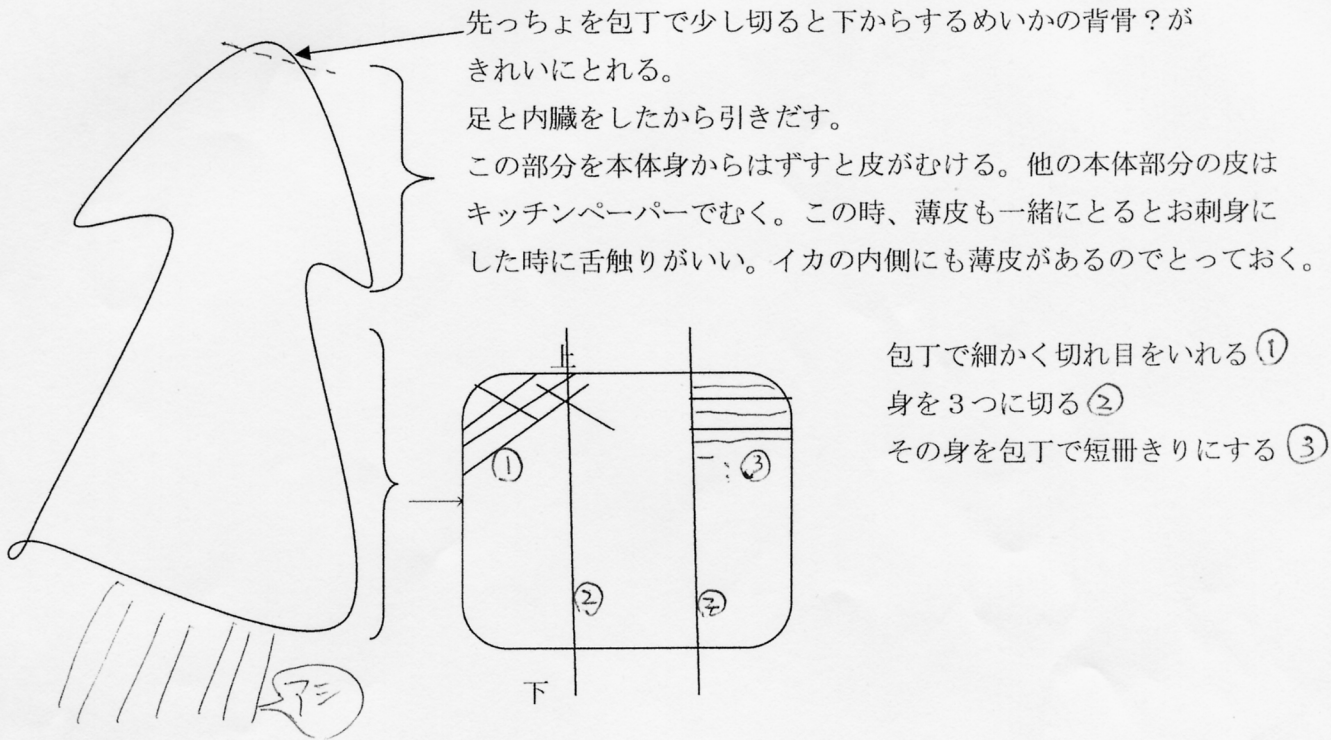


1. するめいかのお刺身



2. あじ (まアジ) -----ぜいごがあるのはすべてアジの仲間で大変種類が多い。

ぜいごは魚の身の下に包丁をいれる。包丁は片刃だから身を削ることなくぜいごがきれいにとれる。小アジなどを南蛮漬けにする際にはぜいごはとらなくてもかまわない。

3. つばすの刺身

① 頭をおとす → 腹を切り内臓を取り出す → 3枚におろす → 水で洗う (この時腹の内側の血は残っていてもあとで包丁で小骨と一緒に取り除くから構わない)

大きいつばすであれば片身の骨と血合部分を取り2つに切り分ける。さいつばすであれば血合も骨もつけておいても構わないし毛抜きなどで骨だけ抜いてもいい。

② そのあとに皮を引いておく。

処置した身は氷と水に3%の塩を入れたボールで軽く洗う。

(こうすることで身がしまり美味しく頂ける)

