

さんま刺身の作り方

おいしいさんまの選び方

厚みがあり張りのある新鮮なものを選びましょう。背中が青黒く盛り上がっているものはなお良いです。口先の黄色いものは脂がのっています。

準備するもの

包丁、まな板、ボウル、氷、塩

作り方

腹を上に向け、尻びれ後方より内臓を全て切り落とす様に包丁を入れる。



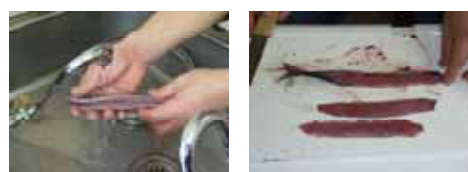
エラまで到達したら、包丁を背の方へ少し入れる。



頭を持ち尾びれの方へ引き、皮を剥く。(新鮮な魚はきれいに剥けます。)



鱗と血を洗い流し(食中毒を予防します。)まな板にのせ3枚におろす。



ハラスの部分を削ぎ落とし(骨があります。)再度鱗と血をきれいに洗い流す。事前に用意しておいた氷水に浸し身をしめる。



キッチンペーパーなどで水気をきり、お腹を手前にし、斜め切りにする。



包丁は刺身包丁がベストです。切れる様に研いでおきましょう。

斜め切りする際にお腹を手前にすると、骨が気にならなくなります。

氷水に浸ける際に、塩をひとつかみ入れると、身が白くなるのを防ぎ、きれいな仕上がりになります。

氷水には十分に浸けましょう。身がしまり型くずれしなくなります。