

— 漁師直伝 — サケのさばき方

漁師さんからのコメント

要は頭と骨と身に分ける方法。ひとそれぞれやり方があるけど、なるべく身を無駄に
したくないよね。

このやり方だと、ほとんど無駄なし。ぜひ試してよ。

1



生さけ1本。石狩湾漁協(石狩、厚田、浜益)の朝市では、朝獲れ超新鮮。

2



エラを軽く持ち上げ、胸ビレの前、顎の下あたりを切る。

3



お腹を上置き換えて、エラの上あたりを切り、頭をはなす。

4



尻ビレの少し上あたりから包丁を浅めに入れて切り進みます。

5



内臓を外します。イクラや白子もはずします。

6



ハサミでヒレを切り外します。実はヒレの唐揚げは珍味。

★★珍味と言えは★★

メフン。知っていますか？

腎臓のことさ。新鮮なサケ限定だけど、写真のように切れ目を入れて、スプーンでそぎ取り塩漬けしたものが、メフン。新鮮な魚ならではの料理だよ。



※作り方の一例を紹介します。

7



腹を手前に置いて、背骨の上側にそって切り進む。包丁は押さずに上下させること。

8



写真のように、背骨の白い線が見えれば大成功。

9

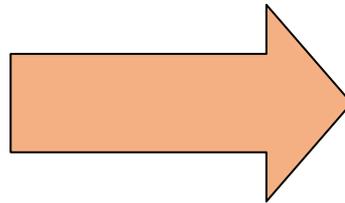


次は、背骨の下側にそって切り進む。

10



三枚おろし完成！！



◎ここで切り身にしてもいいけど、食べやすいように、もう少し作業しましょう。

11



背ビレを内側にある骨ごと切り離す。(スーパーで半身買うと、ここから始まり。)

12



胸ビレの付け根部分に、大きめの骨があるので切り離す。

13



ハラスの骨を薄くそぎ切る。 完成！お疲れ様でした。

14



切り身にして、どんな料理作ります？
塩焼き、鍋、フライ、煮付け、マリネ・・・。
サケ料理はいろいろあるけど、レシピをいくつか紹介しているので、参考にしてみてください。
切り離した骨に身が残っていたら、ぶつ切りにして、汁物や煮付けにしちゃいましょう。
☆サケ1本、丸ごと食べてね。