

ニシン刺身の作り方～詳細版

1 ニシン選び



目の白黒の濃淡がはっきりしたものを選ぶこと(目の赤いものは鮮度落ちで刺身不可)。

2 ウロコ落とし



包丁のみねを使ってウロコを落とします。

3 頭落とし その1



胸びれから斜めに包丁を入れます。

4 頭落とし その2



頭を落とした状態

5 内臓出し その1



胸元から包丁を入れ腹を割きます。

6 内臓出し その2



腹から内臓を取り出します。

7 2枚おろし その1



中骨(背骨)に沿って包丁を入れます。

8 2枚おろし その2



2枚おろしの状態

9 中骨取り



身を下にして中骨に沿って包丁を入れます。

10 3枚おろし



身2枚と中骨1枚の3枚おろしの状態

11 背中骨落とし



背中骨がある場合、取り除きます。

12 ハラス落とし その1



ハラス(骨部分)を取り除きます。

ここがポイント！ニシン鮮度の見分け方



5時間後
見分けポイント



24時間後
1. 目の濁り



48時間後
2. 目とエラ蓋の充血



72時間後
3. エラの鮮やかさ

※保存方法：通常下水 資料提供：中央水産試験場加工利用部

※作り方の一例を紹介します。

13 ハラス落とし その2



ハラスを落とした状態。2枚目も同様にハラスを落とします。

14 水洗い



身を洗淨し、血のりなどを落とします。

15 皮むき その1



先端(頭部)の皮を一部剥がします。

16 皮むき その2



トゲ抜き(指先)で皮を軽く引き上げます。

17 皮むき その3



身を手で押さえ、皮を尾もとまで引き剥がします。

18 皮むき後



2枚目も同様に皮を剥がします。

19 寄生虫の確認



日にかざして寄生虫の有無を確認します。

20 水洗い



再び身を洗淨します。

21 水切り



キッチンペーパーで水切りをします。

22 骨切り その1



骨とクロスするように包丁を入れます。

23 骨切り その2



切り身を作ります。

24 盛りつけ



切り身を皿に盛りつけて、刺身の完成です。

豆知識～ニシン出荷にあたっての保存方法

①発泡+通常下水



発泡スチロール容器に下水を敷き詰め、その上にニシンを詰めて出荷する方法。

②発泡+海水+氷



鮮度の良いニシンを選別して、発泡スチロール容器にアルミ包装袋と、海水、氷を入れて出荷する方法。手間がかかりますが鮮度持ちは抜群！