

私にもできる! 『かのやカンパチ』のさばき方

用意するもの

包丁(あれば出刃包丁、刺身包丁の2本)、まな板、フキン(タオル等、数枚: 初心者はまな板にタオルを敷きその上でさばくと滑りにくく扱いやすいですよ。)

Step 1. まずは準備から



- 1) まずエラを切ります。
エラぶたをあげて、エラ下側の膜・エラの付け根を切ります。



- 2) ハラを切ります。
ハラワタは切らないように注意!

- 3) エラごと内臓を取ります。
血合い部分にも包丁を入れておきましょう。

- 4) 水でカンパチ・まな板・包丁を洗いましょう。清潔なフキンで水気をふき取ります。
カンパチを水で洗うのはここだけ。味が落ちるので素早く洗うこと。

Step 2. 三枚におろしてみよう!



- 1) ハラ側から切込みを入れます。
まず皮だけを切った後、身を切り開きます。



- 2) 次に、背ビレの方から包丁を入れます。
まずは皮だけを切る。包丁の刃を身に沿わせるように切ること。



- 3) 皮が切れたら、引き続き背ビレの方の身を切っていきます。
刃は2)同様、身に沿わせるように。中骨に当たるまで切り開きます。

- 4) 「上側の身」を「中骨」から切り離します。
包丁で背とハラを突き通し、中骨の上を滑らせるように骨から切り離す。

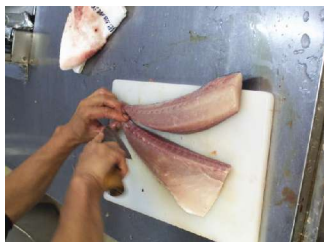
- 5) 反対側の身も同様に処理します。
1) ~ 4) の処理を反対側にも行います。

Step 3. 身をきれいに加工しよう!



- 1) 包丁・まな板・カンパチを清潔なフキンで拭きます。
血があると切りにくくなったり味が落ちる原因になります。

- 2) ハラビレ、ムナビレの部分(カマ)を取り除きます。
身の外側を上にし、ハラビレからムナビレに向かって切っていきます。



- 3) ハラワタが入っていた部分の骨(ハラ骨)を削ぎ取ります。
身の内側を上に向け、削ぎ取る。怪我の無いよう慎重に。

- 4) 中央部分の小骨を取り除きます。
一本一本取り除くのではなく、骨がある中央部分を切り取ってしまいます。



- 5) 皮を剥ぎます。まず「背」のほうからやってみましょう。
皮と身の間に包丁を入れ、包丁を持ってない手で皮を引く感じで剥ぎます。

- 6) 「ハラ」の方のかたまりも皮を剥ぎます。
2等分し、それぞれ皮を剥ぎましょう。

- 7) もう片方の半身も同様にして、小骨と皮を取り除きます。

Step 4. 頭を割ってみよう!



- 1) 頭と中骨を切り離します。
一気に切断しましょう。手を切らないように注意!

- 2) 頭を割ります。
まずあごを割り、口を上にして縦に頭を割りましょう。



- 3) 中骨を適当な大きさに切り分けます。
リズムに乗って勢い良くたたき切っていきます。怪我に注意!

- 4) 中央部分の小骨がある切り身を適当な大きさに切ります。
残りの部分も適当な大きさに切り分けましょう。