

いばらきの海の幸  
おいしく食べciao!

イナダ  
調理時間：約10分

## イナダ（ブリ）のさばき方



ここが



大きな魚も体の仕組みを知っておけば簡単スピーディ調理。

材 料      イナダ   1尾

1. イナダの表面を洗い、表面のぬめりを取ります。



2. 胸鰭を持ち上げて鰓と同じように切れ目を入れます。  
これを両側で行います。この際、右の写真の赤丸周辺は心臓があるためなるべく切らないようにします  
(血があまりでず、台所がきれいなままに！)。



3. 切り口から包丁を入れて腹を開いていきます。内臓は表面の薄皮ごと取り除きます。背骨に沿って伸びている暗赤色の部分が腎臓です。腎臓を取り除かないとせっかくの切り身に臭みが残ってしまいます。この部分は、流水でしっかり洗いましょう。



4. 内臓を取り終わったら、背骨に沿って頭側から刃を入れ、骨をなぞるようにしっぽ側に向かって切っていきます。これで、二枚おろしの完成です。  
続いて、骨が残った方の身も同様に刃を入れます。これで三枚おろしの完成です。



#### 5. 【番外編】

イナダのカマやカブトもおいしくいただきます！

前歯をよく見てみると、ちょうど真ん中あたりに歯の隙間が見えます。この隙間から、頭に対して垂直に刃を入れると、写真の様に真っ二つにすることができます。

普段であれば、捨ててしまうようなカブトで食卓に一品増やしてみてもいいでしょうか！

