アジの3枚おろし

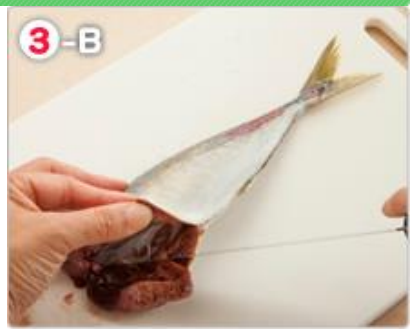
① ぜいごを取る

あじは、尾の付け根の固い部分(ぜいご）に包丁を引っかけるように入れ、頭に向かってそぐようにして、両面のぜいごを取りのぞきます。

② 頭を取る

胸ひれのうしろから頭を切り落とします。

③ 内臓を取る



包丁で肛門から頭の切り口まで腹を切り開き（画像:3-A）、内臓をかき出します（画像:3-B）。
腹の中をよく水洗いし、ペーパータオルで水気をふき取ります。

④ 二枚におろす

尾びれを左に向け（画像：4-A）、頭の切り口から尾のつけ根まで包丁を寝かせて中骨の上側に沿わせながら、滑らせるように切ります（画像:4-B）。

⑤ 三枚におろす

中骨のついた身を裏返します。
(4)と同じように、頭の切り口から尾のつけ根まで切り（画像:5-A）、中骨を外します（画像:5-B）。

⑥ 腹骨を取る

背が利き手側にくるように、身を縦におきます(画像:6-A)。
中骨の下から包丁を入れ、腹骨をそぎ切ります(画像:6-B)。

ニッスイ・活き活きおさかなスクール参照
http://www.nissui.co.jp/recipe/fish/school/sitagosirae/oroshi.html