

はじめてのさかな料理

魚は健康に良いし、美味しいけれども調理ができない、臭いが気になる…。そんな声に応じて、下処理・調理法、キッチンの汚れ・臭い対策などをわかりやすく紹介します！

チャレンジしよう! さかな料理! !

- 1 魚の下処理
- 2 魚のおろし方
- 3 焼き魚・煮魚の基本
- 4 キッチンの汚れ・臭い対策

1 魚の下処理

1 ウロコを落とす

専用のウロコ取りがあると便利!ない場合は包丁で。包丁の刃を魚に立てて当て、尾ビレ側から頭に向かってこするよう取る。柔らかい魚は包丁の背を使って当てましょう。おなかの下のウロコも忘れずに。
※アジのゼイゴ(尾ビレ横の固い骨)は尾の方から薄くそぎ取る。



2 エラを取る

エラぶたを持ちあげ、包丁の刃先を突っ込み、エラの付け根を切り取る。反対側も切ったら引っかけてエラを取り出す。



3 内臓を出す

肛門から刃先を入れてまっすぐに腹を切り、内臓を取り出す。



4 水洗い

中骨のすぐ隣にある血合い(赤い部分)に包丁の先で切り込みを入れる。流水でウロコ、血、血合いをきれいに取り除き、キッチンペーパーなどで水気をふきとる。



🐟 魚のおろし方 〈三枚におろす〉

どうしてもできない!という人は、魚売り場でお願いすると二枚、三枚におろしてくれるところが多いです。

1 頭を落とす

すぐに調理するなら、下処理の段階で頭を落としてOK!
胸ビレの付け根付近に包丁を当てて頭を落とす。
腹ビレも切り取る。



2 腹側の身を切る

頭があった側を右側にし、肛門に包丁を当てて、尻ビレに沿わせるようにして腹側の身を中骨ギリギリまで切る。



3 背側の身を切る

腹側が切れたら回転させて背ビレに沿わせるように包丁を当てて、中骨の上を滑らせるように中骨ギリギリまで切る。



4 中骨に付いた身を切り取る

尾ビレ近くを包丁で切って身を持ちあげ、尾ビレ側から頭側に向かって中骨についた身を切り取る。(ここまでが二枚おろし!)

切り取れたら裏返して反対側も同様にして切り取る。



5 完成!



3 焼き魚・煮魚の基本

——— 焼魚の基本とコツ (グリルの場合) ———

1 塩をふる

魚の30cm位上の高さから塩をふる。塩をふってからしばらく置く。

<塩加減>魚の重さの約2%位。

<化粧塩>焼き魚の場合、焦げやすいヒレの部分を余分な熱から守るために、ヒレにたっぷり塩をつけ、直接火があたらないようにします。

※魚の表面に平均に塩をふると、皮目にきれいな焦げ目がつきます。高い所からふるのは一ヶ所に塩が落ちるのを防ぐため。塩をふり、しばらく置くと塩味が適度にしみて、身の甘みが引き立ちます。

2 魚を焼く

一般的に魚は頭側を左に盛りつけるので、裏から焼く。美味しそうな焦げ目がつけば焼き上がり。



3 盛りつけ

頭が左になるように盛り付ける。

※塩焼は強火の遠火と言われます。照焼や味噌漬焼は焦げやすいので少し火加減を落とすとよいでしょう。また、フライパンで焼いたりする場合があります。

——— 煮魚の基本とコツ ———

1 煮汁を煮立てる

鍋に魚がひたひたにかぶるぐらいの煮汁を入れ、煮立てる。

煮汁の基本比率は、醤油:1、みりん:1、酒:4、水:4です。

2 魚を煮る

煮立った煮汁に魚が重ならないように入れて煮る。

煮汁が煮詰まってきたら魚に煮汁を回しかけて落としぶたをする。身に火が通れば完成!

※落としぶたがない場合は、アルミホイルに穴をあけたものや、キッチンペーパーなどでもOK!

<ショウガ>煮汁にショウガをひとかけ入れると魚の臭みが気になりません。

<酒>臭みを取り除くだけでなく、身をふっくらとさせる効果があります。

<梅干し>酸味が骨まで柔らかくする効果があります。

冷めると食べにくいので、
できるだけ温かいうちに
食べましょう!

4 キッチンの汚れ・臭い対策

ポイントは、キッチンは汚れる前に汚さない!汚れなければ臭わない!
そんな工夫をご紹介します。

1 ウロコは飛ばさない!

魚のウロコを落とすとき、気になるのは「ウロコの飛び散り」。
そこで

- ◎ビニール袋の中で頭を押さえて取る。(ちょっと窮屈)
- ◎タイヤやボールの中に水を張り、その中で取る。
(3%位の塩水がベター)
- ◎便利な「ウロコ落とし」を使う。(飛び散りにくいものもあるそう)



2 まな板やシンクを汚さない!

古新聞紙、チラシの上で作業すれば、布巾も不要。血や内臓
なども丸めてポイッ!



3 魚は新鮮なものを使おう!

鮮度の良い魚はあまり臭いしません。鮮度が悪くなると臭うので、新鮮なものを手に入れよう。

4 可燃ごみの前の日に調理する!

可燃ごみの前の日であれば翌日には処分できます。「可燃ごみの前日はおさかなの日」と、習慣づけてみてはいかが?

5 ごみを冷凍!

臭いはほぼ防げます。

6 キッチン用品に熱湯をかける

熱湯をかけると臭いが軽減します。キッチン用のスプレー洗剤も有効!

