

1 頭を包丁で落とす。(手でも良い)



2 腹を斜めに切り落とし、内臓を取る。



3 冷水又はボールに張った水で洗う。中骨近くに残っている血など特に丁寧に洗う。(ボールに張った水は2回位かえて)



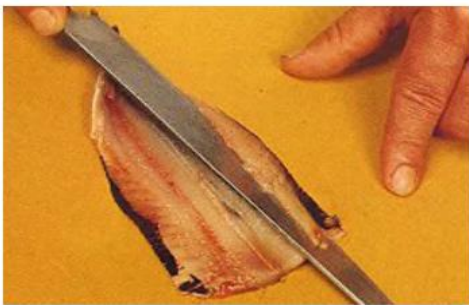
4 中骨の上を尾の方に向かって親指の爪を立てるようにして(親指の腹は中骨の上を滑らせる)身を開く。



5 中骨の尾の付け根のところをそらせるようにしてポキッ折る。



6 左手で身を押さえながら、頭の方へ向かって身が骨に付いてこないように静かにはがす。



7 つみれやフライ等にはそのまま用いてもよいが、刺身や酢の物等に用いるときは腹側の黒い部分をすき取り、形を整える。