



1 全体のぬめりを包丁で取る。



2 エラの付け根をはずす。



3 腹を手前にして、下アゴの中心に包丁を入れる。



4 そのまま腹ビレ後方まで包丁を入れ、腹を開き、エラ、内蔵を取る。



5 胸ビレの後方のところに包丁を入れ、腹側に向かって少し切る。



6 腹ビレの後方に包丁を入れ、5で切った端まで首の方に向かって切る。



7 腹ビレを持ち6と反対の頭の方へ向かって切ってゆく。



8 反対側の身の5と同じところに包丁を入れ、同じ要領で切る。



9 6と同じところに包丁を入れ、同じ要領で切り、頭を取る。



10 腹を手前にして、腹身の中骨に沿って尾まで包丁を入れる。



- 11 背を手前にして、背身の中身に沿って、尾から頭の方に向かって包丁を入れる。



- 12 身を持ち上げながら尾の方から身をはずしてゆく。



- 13 身をしたんにおき、腹側と背側から中骨に沿って包丁を入れる。



- 14 骨を持ち上げながら尾の方へ向かって骨をはずしてゆく。



- 15 ハマチの腹骨は大きいので、1本ずつそぎ取る。(身を下から持ち上げながらするとよい)



- 16 サクに切り取る。中骨に沿って真っ直ぐに包丁を入れる。



- 17 サク取りした腹身から、中骨・血合いを切り離す。



- 18 皮をはぐ。尾の方から身と皮の間に包丁を入れる。



19 皮を左に引きながら包丁をねかせるようにして右方向へ包丁を進める。



20 19と同じ方法で皮をはぐ。



21 胸ビレのところに骨が1本残っている
ので取り除く。



22



23 取り除いた状態。



24 刺身を切るとき、身の高い方を向こう側におき、包丁の刃元から刃先まで使って一切れを切る。