

魚料理の基本

刺身の切り方

調理時間
15分

定番の魚種を使い、刺身の切り方の基本をご紹介します。
お刺身の調理は冷たいうちに短時間で、衛生的に行いましょう。



ぬらしてしぼった清潔なふきんを、まな板の上か近くに置き、
包丁やまな板をすぐに拭けるように用意しましょう。
包丁は柄を握り、峰に人差し指を当てて持つと程よい力が入ります。

東信水産お魚かんたんレシピ



材料 (2人前)

まぐろ中トロ柵(刺身用)……………1柵
真鯛柵(刺身用)……………1柵
やりいか柵(皮を取り開いた状態)(刺身用)…1杯分
大根ツマ・人参ツマ・穂ジソ・あかめ
……………適宜
大葉……………3枚
※刺身の添え物はお好みのものをご用意ください。

作り方

- 1) 平造り(まぐろ・かつおなど)
 - ・柵は奥が高く、手前が低くなるように置く。
 - ・柵の右側から6~7mm幅に包丁の根元の刃を入れ、刃の先まで滑らせるように1回で引き切る。
 - ・切ったら包丁で右に寄せておく。(送り包丁)
 - ・筋を断ち切るようにすると、口当たりがよくなる。
 - ・かつおの場合は1cm幅程度の厚みを持たせる。
- 2) そぎ造り(真鯛・白身魚など)
 - ・頭(厚い方)を左に向けて置く。
 - ・柵の左側から包丁を寝かせて入れ、断面が広く薄くなるようにそぎ切る。
 - ・漬けやカルパッチョなど、味をなじませる料理に用いる。
- 3) 糸造り(いか・さより・白身魚など)
 - ・いかを横向きに置き、右側から包丁の刃先の方を使い、3mm幅程度になるように引き切る。
 - ・糸造りは、日本料理では向附や和え物などに利用する。
- 4) 盛り付け
 - ・ツマを適量手で丸めて皿に置き、その上に大葉をのせる。
 - ・まぐろ、真鯛は3切ずつ程度に分け段差をつけて盛り付ける。
 - ・いかは数本ずつ箸で折り曲げ、段差をつけて重ねて盛り付ける。
 - ・最後に穂ジソ人参ツマ、あかめなど好みのツマを空いているところに飾り完成。



刺身の切り方

東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>

