

# 三枚におろす



一、ウロコを落とす。  
尾から頭へ向けてウロコを落とす。  
ヒレのまわりなどのウロコも落とす。



二、頭を落とす。  
手で頭を押さえ、胸ヒレの下から  
斜めに包丁を入れて切る。  
反対側も同様斜めに包丁を  
入れて頭を切り落とす。



三、腹の中を洗う。  
腹に頭の方から切れ目を入れ、  
内臓を出し腹の中を綺麗に洗う。



四、身を切り離す。  
背骨に沿って包丁を入れ、上下に  
ゆっくり動かしながら上身を切り離す。  
下身も同様にして切り離す。



五、終了。

