

ハマチをおいしく食べるためのさばき方

教えてくれた人

(株)ソルトレイクひけた 六車さん



●包丁選び、種類

包丁の切れ味は、魚を捌く上で最も重要で、出来上がりに大きな影響を与えるといっても過言ではありません。材質としては、ステンレス製の物は手入れは簡単ですが、切れ味は鋼の方が数段上です。長期の使用を前提とするなら、鋼の包丁をお勧めします。



ハマチを捌く場合、出刃包丁であれば刃渡り18から21cmのものが使いやすいでしょう。刃わたり15cmのものが女性向けです。

刺身包丁(柳刃)は刃の付け根から、刃先までを使って切るので、24から33cmと長く作られています。

持った感じで、少々重く感じるものを選びます。また、切りやすさには、ある程度の重みが必要です。

●ハマチのさばき方(三枚卸)

魚をさばくとき、軍手をはめると手を切る恐怖感から多少でも開放されると、手が滑りにくいのでお勧めです。また、包丁は基本的に手前に引いて使います。怖がらずに大胆に動かしましょう。力の入れすぎは失敗の元なので、リラックスして行いましょう。

まな板の下には滑り止めとして、濡れ布巾を1枚敷きましょう。

まな板の上には新聞紙などを敷いておくと、不用部分をまとめて捨てることができ便利です。



1 ハマチを捌く場合、まず初めに表面のヌメリやウロコを取ります。この時、頭を左にして置き、尻尾から頭に向かって金タワシでこすると簡単に取り除くことができます。



2 頭を右向きに、腹を手前にしエラ蓋を開けます。膜が見えるのでそこに包丁を入れ、次に顎に繋がっているエラを切り離します。



3 腹を手前に置き、腹に肛門まで切り込みを入れます。エラを持ち、内臓と一緒に引き出します。血合いの部分が残りますので親指の爪を使い、頭から尻尾に向かってこそげとります。そこまでできたら、タワシを使い流水で血をきれいに洗います。その後水気を拭き取って下さい。



4 頭を左、背中を手前に置きます。左手で胸ビレを持ち上げ、その脇から包丁を入れ中骨に当たるまで切ります。次に頭は左のまま腹を手前に置き換えて、同じように包丁を入れ頭を切り離します。

ハマチをおいしく食べるためのさばき方



最初は皮だけを切るつもりで、包丁が入る道を作ってください。その後、包丁の先を意識しながら深く切り進めていきます。身をめくって、目で確認しながら中骨まで包丁を入れてください。包丁は必ず大きく引いて使うようにします。



卸した身にはまだ腹骨が付いていますので包丁を引きながら腹骨を薄く取り除きます

腹、背両側から切込みができたなら、あと繋がっているのは中骨だけなので、尻尾から包丁を入れて、頭に向かって一気に切り離します。これで2枚卸の完成です。



2枚卸完成!



次に身を下、骨を上にして同じように切り離します。3枚卸の完成です。骨を上にして卸すのは安定を良くすると、包丁の位置を見やすくするためです。

3枚卸完成!



柳包丁に持ち替えて皮を引きますが、魚が大きいので、血合いの部分から半分に切ります。この時、切り離してしまわずに、松葉のような形にしておきます。そのほうが持ちやすく作業がしやすくなります。尾の先の身を少し残して切り目を入れ、皮を左手で左右に動かしながら包丁で引きます。包丁はまな板にピッタリつけたままで、ほとんど動かしません。すべて皮が引いたら最後に血合いの部分を取り除きます。骨は肛門辺りまでしかありません。

以上が、ハマチをおいしく食べるための捌き方の紹介です。

なお、紹介内容については、あくまでも筆者の流儀を表現したもので、この方法が絶対というものではありませんので、参考にしていただければ幸いです。



完成!