

ハマチフィーレの 上手なさばき方



魚の頭、えら、ひれ、内臓、中骨を除去したものを「フィーレ」と呼びます。
いわゆる「3枚おろし」にしたものです。フィーレは捨てることなく、
一般の家庭の台所の広さで十分さばけます。

このレシピでは、ハマチのフィーレのさばき方を、初めての方にも分かりやすく解説しました。
さばくのが楽しくなるコツも随所に入れてあります。フィーレを上手に切り分けて、
鮮度抜群のハマチを味わい尽くしてください。

さぬき海の幸販売促進協議会

発行日／平成29年10月

本レシピ作成協力／株式会社ソルトレイクひけた 六車庄一氏

監修／さぬき海の幸販売促進協議会

〒760-0031 香川県高松市北浜町8-25 香川県漁連会館内

準備するもの

- 出刃包丁、刺身包丁・・・なければ万能包丁でもさばけます。
- まな板
- 軍手・・・手が滑りにくいのでスムーズにさばけます。

さばき方 1頁～3頁



発泡スチロールを開けてフィーレを取り出します。

こだわりポイント

鮮度を保つため、平らな氷を使って魚と容器の間を隙間なく敷きつめてきっちり保冷しています!



真空包装を切り開けます。



出刃包丁で「かま」を切り落とします。

◀ 4 かまを切り落としたところ。



包丁を大きく引きながら腹骨を薄く取り除きます。



7 腹骨を取り除いたところ。
 フィーレには●で示した血合い骨が縦に付いています。
 (指で軽く触って確認してください)
 血合い骨をあとで取り除くため、
 血合い骨の右側に切り込みを入れます。(青線で示した部分)



8 尾の先端を持ち、フィーレを血合い骨の右側から半分に切り分けます。
 このとき、尾の先端を切り離してしまわずに、松葉のような形にしておきます。

技あり!ひと工夫

魚を持ちやすく、後の作業がしやすくなります!

ここで刺身包丁に持ち替えます。



10 まな板の手前に置く!
 まずは、皮を引いていきます。
 皮を下にして、身をまな板の手前に置きます。

技あり!ひと工夫

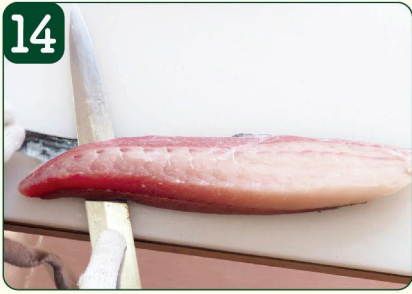
身をまな板の手前に置くと、皮を引くときに包丁の柄がまな板の外に出ます。包丁の刃とまな板を密着させることで、皮が破れたり、皮に身が付くことなく、皮を引くことができます。



11 包丁はまな板にピッタリとつけたまま、包丁は動かさずに、皮を持った手を左右に動かして皮を引きます。

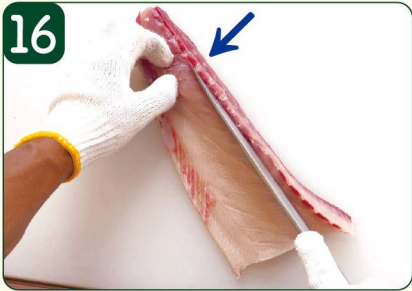


13 皮を引いた状態。



背の皮を引きます。
10と同じように皮を下にして包丁を入れます。

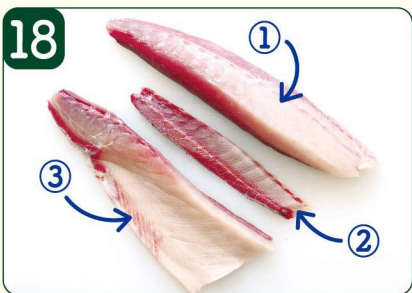
◀ **15**皮を引いた背と腹。



血合い骨を取り除きます。矢印付近から包丁を入れます。



血合い骨があるのは、
尾の手前の肛門付近(写真の矢印)までです。
 血合い骨を切り離します。



上から、
 ①背
 ②血合い骨
 ③腹
 です。



尾の先端付近の血合いには筋がありますので、切り離します。



刺身用は【4頁目】、しゃぶしゃぶ用【5頁目】へ

刺身編

背側の身は
刺身におすすめの部位です♪

例として背側の身を使います。



背に1mm位の浅い切れ込みを
2筋入れます。💡

技あり!ひと工夫

切れ込みを入れると、刺身が
醤油に馴染みやすくなるんです!



刺身用に切ります。(平作り)

身の表面(血合いのあるほう)を上にして、身の高いほう(血合い)を奥に、低いほうを手前になるように置きます。

身の両端の幅は狭く、中央は広がっています。

端のほうは角度を付けて斜めに切ります。💡



中央付近は角度を付けずにほぼ垂直に切ります。💡



端のほうは再び角度をつけて斜めに切ります。💡

技あり!ひと工夫

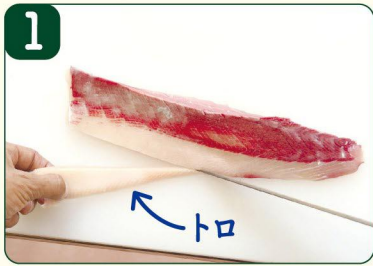
端のほうは角度を付けて切ることで、
どの位置の刺身も均等の大きさになります!

盛り付けのとき
見た目が
グッと綺麗に♪

しゃぶしゃぶ編

例として腹側の身を使います。

腹側の身は
しゃぶしゃぶや寿司用(そぎ作り)に
おすすめの部位です♪



身の厚みの少ない腹の部分(トロ)を切り離します。



刺身とは逆に、
身の表面(血合いのあるほう)を下にして、
そぎように包丁を入れます。



包丁の刃渡りを大きく使って切っていきます。



そぎ作りの完成です。



半身のフィーレから切り出した身を皿に並べました。
皿の奥が刺身用、手前がしゃぶしゃぶ用です。
トロ(1)は右下に盛りました。

のりりの身は!

かま → 塩焼き

腹骨、血合い骨、尾の筋のあるところ → 適当に切って、汁や煮付け用

