

てびら ちょうせん いわしの手開きに挑戦してみよう!



1 いわしを洗う。



2 乾いた布巾などで水気をとる。



3 頭の付け根の背骨を折る。



4 頭と一緒に内蔵を取る。



5 肛門の辺りまで指で開く。



6 ボウルに水をはり、内臓部分をしっかりと洗い流す。



7 乾いた布巾などで水気をとる。



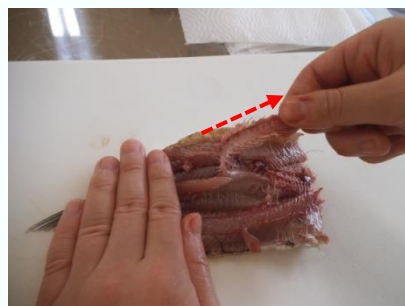
8 親指を中骨に沿わせて身を開く。



9 尾びれを片方の手で押さえ、尾びれの付け根の骨を折る。



10 身を押しさえながら、中骨はずす。



11 腹骨は包丁を使ってそぎ切りにする。



できあがり!



開いたいわしは、そのまま焼いてかば焼きにしたり、ミンチにしてハンバーグにしたりいろいろな料理に使えるよ!

