

刺身の切り方

定番の魚種を使い、刺身の切り方の基本をご紹介します。

調理時間

15分



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・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(皮を取り除いた状態)(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幅程度の厚みをもたせる。



2) そぎ造り(真鯛・白身魚など)

- ・頭(厚い方)を左に向けておく。
- ・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)

- ・いかは横向きに置き、右側から包丁の刃先を使い、3mm幅になるように引き切る。
- ・糸造りは、日本料理では向附(むこうづけ)や和え物などに使われる。

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枚ずつ程度に分け、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。

POINT! ぬらしてしば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

料理 料理人 山口 和彦

お魚かんたんレシピTOPへ戻る