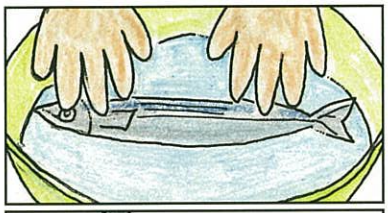
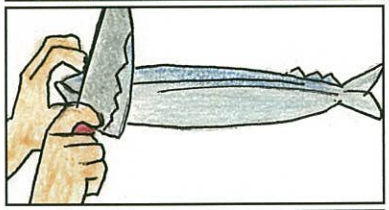
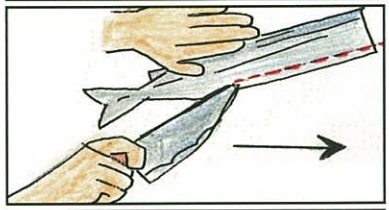
《秋刀魚のさばき方》



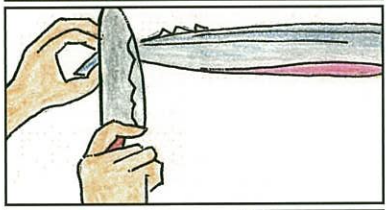
①冷水でウロコや背びれの周辺を洗い、水気を拭き取る。



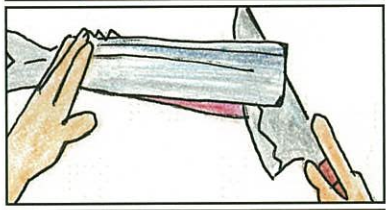
②左手で胸ヒレをつまみ起こし、根本に包丁を入れて頭を切り落とす。



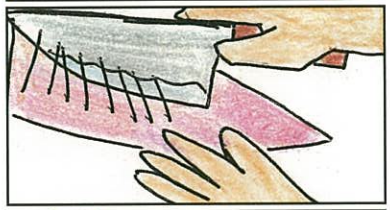
③包丁の刃を外側に向け腹を開いたら、内臓を包丁でかきだし、流水でよく洗い、水気をふき取る。



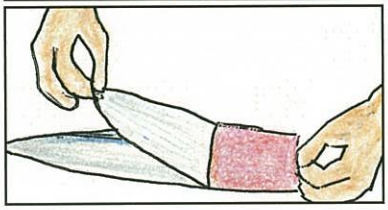
④尾の付け根に切れ目を入れる。（このとき、中骨を切らないように注意する）



⑤頭側から尾へ中骨に沿って包丁を入れて切り進める。（反対側も同様）

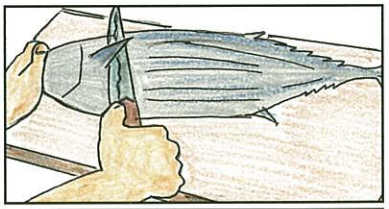


⑥包丁を寝かせて腹骨をそぎ取る。

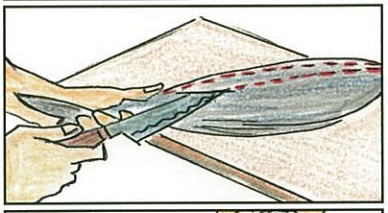


⑦皮を取り除く場合は、頭側から尾の方に引いてはがす。

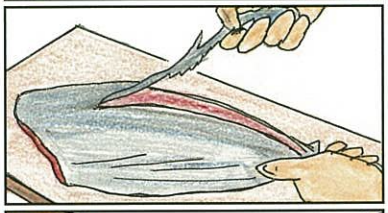
《鰹のさばき方》



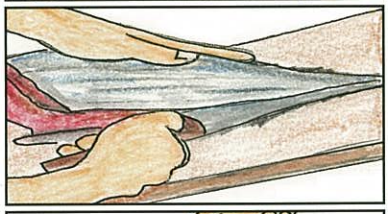
①エラから包丁を入れ、左右から頭をおろす。腹を尾のところまで開き、ハラワタを取り出し、水洗いする。



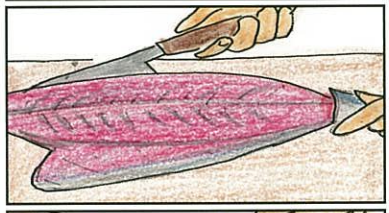
②腹を下にし、背びれの周りに点線のように切れ目を入れる。



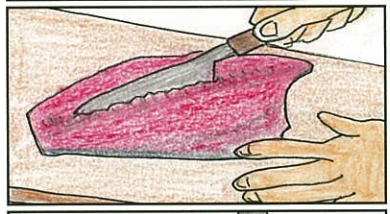
③包丁で尾のほうから背びれに切れ目を入れたら、手で一気に取る。



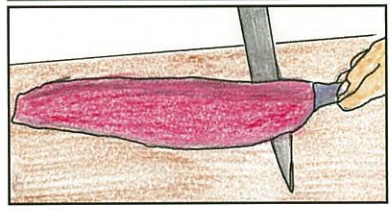
④背と腹に包丁を入れ、中骨に沿って二つに割る。



⑤背骨が付いた片身は背骨の下に包丁を入れて取り外す。



⑥切った半身は真ん中から半分に切り、血合いを取り除く。



⑦皮を下にし、身と皮の間に包丁を入れて手前に引きながら皮を取る。

助成制度のご案内

本協議会では、市民のみなさんが実施するお魚料理教室などに対し、助成をしています。ぜひご利用ください。

●助成の内容●

料理教室・研修会等に要した費用のうち、

①原材料費（水産物に限る）の助成

市内の団体が実施するお魚料理教室・研修会等で使用した原材料費（お魚等の水産物に限る）に対し、助成を行っています。助成は１団体年１回に限ります。

②講師謝礼の助成

上記の行事を行う際に、講師を依頼した場合には、市の基準に準じて、助成を行っています。

※助成額など詳細については、下記へお問い合わせください。

※これらの助成を希望する場合は、下記へ事前にお知らせください。

発行　平成 26 年 3 月
気仙沼市魚食健康都市推進協議会

■事務局／〒988-8501　気仙沼市八日町一丁目１番１号
気仙沼市産業部水産課内
tel：0226－22－3435