

# コチのさばき方

食べると最高に美味しい夏が旬の魚！  
夏バテや疲労回復にも効果があると  
言われています！



① 背びれ、腹びれを取る。キッチンバサミで切ってもOK。ウロコを取る。

② 頭の付け根にトゲがあるので注意。



③ ヒレの下から頭の方へ  
ななめに切り落とす。

④ お腹を裂き、内臓を  
取り出す。

⑤ 歯ブラシで血合いを  
綺麗に取り除く。

⑥ 切落した頭とヒレを  
切り離す。



⑦ ヒレの先っぽを切り、  
身を半分に切る。  
頭は捨てる。

⑧ まな板をきれいにする。

⑨ 食べれるのはこの部位！

⑩ 真ん中の骨を確認し、  
それに沿いながら  
包丁をいれる。



⑪ しっぽまで切り、  
を入れ、

⑫ 反対側も同様にする。  
3枚おろし完了。

⑬ 真ん中の骨は5等分に。

⑭ アラは別紙レシピにて  
使用します！



⑮ あとは、お腹付近の骨を  
そぎ落とし、

⑯ しっぽの方を抑え、  
皮と身を包丁で  
切りはがしていく。  
反対側も同様に。

⑰ 骨をピンセットで抜く。  
利き手の方向に頭を向け  
利き手側に斜めに抜くと  
すんなり抜けます。

以上で完成！

おろした身はお刺身や  
フライに！  
アラも十分使用できます！  
お吸い物を作ってみましょう♪