



岡山の魚を  
食べよう!



## 材料 & 作り方

20分  
程度  
調理時間



### ・サワラ（半身）



薄皮一枚はがす気持ちで刃先を滑らすように何回かに分けて腹骨をすく。



包丁を血合い骨に沿わずように角度をつけ、頭側から尾側へ包丁を何度も入れ、血合い骨を取る。



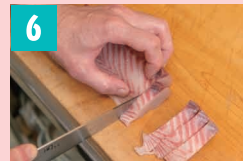
2片に分かれた状態。



魚体を裏返して胸ビレの骨が途切れた部分に包丁を入れて、カマを取る。



皮を下にして、皮をしっかり持って包丁を前後させながら皮を引く。



刃元から刃先まで、2回に分けて切る。  
できるだけ断面を傷つけずに滑らかに切っていく。

## POINT

岡山の郷土料理に欠かせない、岡山に春を告げる魚。  
モチモチねっとりした食感を是非お試しください！  
少し分厚いくらいが美味しいです。



\\もっちりした味わい！\\

サワラのお刺身

詳しくはこちら



okayama ebooks

食材中の  
8大アレルギー

なし