

# マグロの切り方

## 大トロのお刺身の切り方



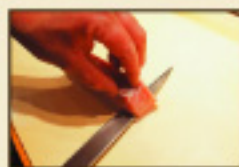
### 腹骨を上手に取り除く!

天然ミナミマグロの大トロ（お腹の部分）には必ず腹骨があります。ミナミマグロの大トロをお刺身にするときは、この差し込んである骨を上手に取り除くことがコツとなります。



### 1. サクの皮目を下にして置く

よく切れる包丁を用意してください。マグロのサクの皮目を下にしてまな板に置きます。



### 2. 皮を切り取る

サクを左手で押さえ、皮に沿って包丁を入れます。



### 3. 白い膜を切り取る

反対側の白い膜を切ります。写真ではサクを立てて膜を切っていますが、白い膜を下にして（皮と同じように）切り取ってもよいです。



### 4. 両側を切り落とす

両側を切り落とします。写真に白い骨が見えます。



### 5. 骨を取り除く

骨が入っている部分にV字に包丁を入れて、骨を取り除きます。



### 6. 筋を断つように切る

大トロの部位は筋が強い場所ですので、筋に対して垂直に包丁が入るようにして刺しを切ります。筋を断つようにすると食べたときに口の中で筋があたりません。



### 7. 身を掻きだす

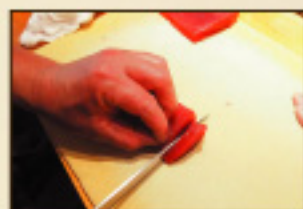
皮や骨についている身をかいてネギトロに。



### 8. 盛りつけて完成!

シソや薬味と一緒に盛り付けてください。

## 中トロ・赤身のお刺身の切り方



### 1. 平造り

筋のないサクは右側からお刺身にします。（平造りという）



### 2. 同じ厚さで



### 3. 包丁の根本から刃先を使う

包丁の根本から刃先までを使いサクを切ったあと、包丁の刃で右側に振ります。

## プロのお寿司屋さんに聞いた「美味しいお刺身を造るコツ！」

### ① 包丁が命!

お刺身を切るまえに包丁は必ず研いで切れるようにしておきます。プロの板前は刃渡りがあるお刺身用の柳刃包丁を使用しますが、ご家庭の場合はできるだけ刃の長いものを用意してください。包丁はサクに押しつけずに刃の根本から刃先までを使用して引きながら切ります。上から押し付けたり包丁を前後に動かしたりしないようにします。イメージは包丁で弧を描くような感じです。



築地の老舗「鮎竹若」 松井板長

### ② 習うより慣れる!

習うより慣れる! 何度かお刺身を造るとコツが分かってきます。角が立ったお刺身は見た目だけではなく、実際に食べても美味しいですよ!



大トロ・中トロ・赤身

