

魚を捌いてにぎり寿司を作って食べる 生衛業出前体験教室

In 新見高等学校（北校地） （後継者育成支援事業）

日 時 平成27年11月25日（水）
8:55～11:45

場 所 新見市新見1994
岡山県立新見高等学校（北校地）

主催者 岡山県飲食業生活衛生同業組合新見支部
（公財）岡山県生活衛生営業指導センター

対象者 岡山県立新見高等学校2年生（フードデザイン） 15人

目 的 魚（鯛）捌くこととにぎり寿司の調理体験を通じて飲食業の魅力と地域における飲食店の役割を知ってもらうことにより、将来の新見地域の飲食業界を担ってもらう若者の発掘を目指す。

講 師 岡山県飲食業生活衛生同業組合新見支部
林 展宏（支部長）（日本料理店「浦島」の経営者、料理人）
井上 知彦（日本料理店「食源の里 祥華」の経営者、料理人）
佐藤 直人（日本料理店「備中味の庄 伯備」の経営者、料理人）
金 和夫（韓国料理店「明洞」の経営者、料理人）
橋本 直人（洋食「エトランジェ」の経営者、料理人）
荒木 卓啓（日本料理店「割烹 富士見」の経営者、料理人）

内 容

①調理体験

- ・魚（鯛）を捌く
- ・にぎり寿司、軍艦巻きを握る




②料理を食す （メニュー）

- ・にぎり寿司
- ・鯛の潮汁



鯛の捌き方

	<p>①うろこを尻尾のほうから頭に向かって落とします。周りにうろこが飛び散るので注意しましょう。</p>		<p>②頭を右に向きを変え、エラの付け根と下の膜に沿ってエラを切ります。</p>
	<p>③さらに魚を寝かせてエラぶたに包丁を入れ胴についている頭の付け根を切る。</p>		<p>④頭と胴を切り離れた部分から尾に向かって、刃先で腹にスト切り込みを入れます。</p>
	<p>⑤内臓を切り出す。頭側から手で引っ張ればきれいにはずせる(中を水洗い後タオルなどでよく水分を取りましょう。)</p>		<p>⑥この時点で頭を落とす。胸ビレの下に斜めに包丁を入れてストンと切り落としましょう。</p>
	<p>⑦身を剥がしやすくするため尾の付け根に切り込みを(下まで落とさない)しましょう。</p>		<p>⑧尾→腹に切れ目を入れ中骨にそって包丁を滑らせます。</p>
	<p>⑨頭と尾の向きを変え、背側に切れ目を入れ中骨にそって頭側・尻尾側の両方に包丁を滑らせます。</p>		<p>⑩身ははずす。両側から中骨に向かって包丁を入れ、中骨の上は刃先ではずしましょう。</p>
	<p>⑪裏側も同様におろして、上身、下身、中骨の三枚にします。</p>		<p>⑫身についている骨(腹骨)を取り除く。包丁を骨の下に滑り込ませてスプーンすくい取る要領です。</p>
	<p>⑬⑫のように包丁を寝かせた状態から垂直に起こし、ストンと切り落としましょう。</p>		<p>⑭刃の薄い文化包丁を尾側の皮と身の間に入れ、皮を引っ張りながら身をはがしましょう。</p>

	<p>15</p> <p>⑮背身と腹身に分けてさく取り。腹身側に小骨や血合いを残して背身を切り離しましょう。</p>		<p>16</p> <p>⑯腹身側から小骨と血合いの部分を切り取りましょう。</p>
	<p>17</p> <p>⑰一枚を柵取りした状態。一尾の鯛から合計4本の柵ができることになります。</p>		

【合せ酢の作り方】

すし米1升に対し米酢180cc、砂糖160g、塩40g、調味料少々



