

生活情報

《您的住处附近有鲜鱼店吗？》

在超市等地方出售的鱼肉块，是为繁忙的人们省时省工的一个宝贝。您是否有过这样的经历呢：偶尔路过某家鲜鱼店，看到店内那一排排美味的鲜鱼，却由于对鲜鱼店比较生疏因此有些畏缩，以至最终过门而不入呢？况且鲜鱼店不同于超市，那里所卖的鲜鱼大都是整条整条的，即使意欲买回来，可是一想到要自己处理，就不由得敬而远之了。可是，您知道吗？只要简单地请求对方，鲜鱼店的人往往会很乐意地帮你收拾鲜鱼，并且无需付费。

在此，我们就为您介绍一下如何请鲜鱼店的人为您处理买好的鱼，同时也简单地说一说自行收拾鱼的程序和要点。

试着自己说说看

在鲜鱼店里看到了似乎很新鲜的鱼，而且十分便宜！但是又怕自己收拾不好……这样的時候，不妨请鲜鱼店的人帮帮忙。一开始或许会有点紧张，可是鲜鱼店的人往往会出乎你的意料，高高兴兴地答应你呢。

首先比较重要的一点，就是你想用那条鱼做什么菜。因为做的方法不同，收拾出来的鱼也会不尽相同。要是不知道怎么请对方收拾鱼，那么就说出“刺身で食べます”、或是“煮魚にします”等具体菜名。对方在鲜鱼方面是职业高手，所以对各种菜肴自然也了若指掌。当然，要是能说出将鱼收拾成什么样子，那就更好了。要想说出具体将鱼收拾成什么样子，那么首先对剖法有一个大致的了解会比较有帮助。鱿鱼及虾等海鲜有着各自不同的剖法，

生活情報

「近所に魚屋さんがありますか？」

スーパーで売っている切り身の魚は、忙しい時など手間が省けて重宝なものです。たまたま通った魚屋さんの店先に美味しそうな魚が並んでいても、慣れていないとなんとなく気後れしてしまい、つい素通りなんてこともあるのでは？それに魚屋さんの魚は、スーパーと違い一尾のままで売られているものが多くあります。買ったとしても自分でおろすことを考えるとつい敬遠してしまいます。しかし、魚屋さんでは、頼めば気軽に「おろしてもらえます。お金も掛かりません。」

そこで、魚屋さんで買った魚をおろしてもらおうときの頼み方を紹介しながら、自分でおろすときの手順とポイントも簡単に紹介していきます。

頼んでみましょう

魚屋さんで新鮮そうな魚を見つけました。しかも安い！でも、自分でおろすのは自信がないし…なんてときには、とりあえず魚屋さんにお願ひしてみましよう。最初は緊張するかもしれませんが、魚屋さんは案外気さくに応じてくれます。

まず大切なのは、その魚で自分はどんな料理を作りたいかということです。作る料理によっておろし方も違ってきます。もし、頼み方に困ったら、「刺身で食べます」とか「煮魚にします」などと具体的な料理名を伝えることです。相手は魚のプロ、料理のことともよく知っているので間違いありません。

我们打算在此为您介绍最为基本的、竹荚鱼以及青花鱼的剖法。

●**把鱼切成三片**…乃最为基本的剖鱼法。指的是将一条整鱼分成骨头、以及各为一半的鱼身共三个部分。把用此种方式剖出来的鱼当作生鱼片来吃自然不用说，同时它也适用于大多数的烹饪。不过，根据鲜鱼种类的不同（竹荚鱼、沙丁鱼、秋刀鱼等），有一些鱼不适合于用来烤着吃。

●**把鱼切成两片**…指的是将一条整鱼分成带着骨头的一半、以及不带骨头的另一半共两个部分。主要适合于烤鱼或炖鱼。

●**只做初步处理**…指刮鱼鳞、去鳃、剔肚肠。※请鲜鱼店的人帮忙处理时，最好是具体说明“ウロコを取って”或“エラとワタも取って”。

这种剖法与把鱼切成两片一样，适合于烤鱼或炖鱼。根据鲜鱼种类的不同，有的还适合于整个地油炸。要是还没有确定怎么吃的话，那么暂且将鱼这样初步处理一下再放进冰箱的话，可以使鱼保鲜、不容易变质。

剖鱼法小知识

要是不把鱼的肚肠剔除出去的话，鱼很快就会失去鲜味。买回来的鱼最好是趁新鲜去其肚肠，洗干净以后再放进冰箱里待用。其实剖鱼这道工序，可以说是“无师自然通”的，只要习惯了就成了。下面，让我们来试一下基本的剖鱼法。

●**把鱼切成三片和切成两片（以竹荚鱼为例）**

※最好是用刚刚磨过的刀。收拾鱼时左手的小手指最好翘起好，便于收拾鱼。

①刮鳞

もし、おろし方を種類しゅるいで言えれば、もっといいでしょう。それにはまず、おろし方の種類を知っておくと役立ちます。イカやエビなどにもそれぞれのやり方がありますが、とりあえずここでは最も基本的なアジやサバのおろし方で。

●**三枚おろし**…基本になるおろし方。1尾の魚が骨部分1つと半身部分2つと合計3つの身に分けられた状態じょうたい。刺身はもちろん、たいていの料理に向く。ただし、魚の種類（アジ、イワシ、サンマ等）によっては、焼き魚には不向き。

●**二枚おろし**…1尾の魚が半身部分1つと骨付きの半身部分1つの合計2つの身に分けられた状態。おもに、焼き魚や煮魚に向く。

●**下処理のみ**…ウロコ、エラ、はらワタだけを取り除いた状態。

※魚屋さんに頼むときには「ウロコを取って」とか「エラとワタも取って」と具体的に注文する。

二枚おろしと同様焼き魚や、煮魚に向く。魚の種類によっては丸揚げなどにも向く。どんな料理にするか決まっていないうちに、とりあえずこの下処理だけでも済んでいると冷蔵庫れいぞうこに保存するとき魚が傷みにくい。

おろし方ミニ講座

魚は内臓ないぞうがついたままにしておくと、鮮度が著しく落ちます。買ってきたら新鮮なうちに内臓を除いて水洗いし、冷蔵庫に入れておくとおいしく調理できます。魚の下ごしらえは「習うより慣れる」、基本的なおろし方からまずチャレンジしてみましょう。

用左手把住鱼头，然后用比较稀疏的金属刷子或菜刀将鱼从鱼尾刮至鱼头。鱼头、鱼鳍以及鱼肚子周围有很多细鳞，要小心、仔细地将其剃去。鱼鳞若是飞得到处都是，会比较难清理，所以最好是在盛有水的盆子里、或是将鱼放在塑料袋里去鳞的话，完事后收拾起来会比较轻松。

②去硬鳞

竹荚鱼特有的、从侧腹一直到鱼尾，有一溜很硬的鱼鳞，日语称其为“ぜいご”。这一溜硬鳞要用菜刀从鱼尾刮除。

※要是在菜板上铺一层报纸的话，就不会将菜板弄得很脏，完事以后的清理工作也会轻松一些。鱼处理完以后，将剔出的肚肠连同报纸一道卷起来扔进湿垃圾桶即可。

③去头

用菜刀从鱼的胸鳍部分切下去，将鱼头切除。

※在此不将鱼头完全切掉，而是将从鱼鳃根部到鱼腹中央的部分切除，再用刀尖将鱼肚肠以及鱼鳃剔出来，然后冲洗干净鱼血等污物，就算处理好了。

④去肚肠

将腹鳍下面的鱼腹切去一个小小的三角，然后用刀尖从切入口部分将鱼肚肠剔除，并冲洗干净，再用纸巾将鱼身上的水擦干。要是没洗干净鱼血的话，会留下腥味。

※此时是最后一次洗鱼，所以一定要洗干净。若最终处理完毕（切成鱼块儿）之后再洗的话，鱼肉就会变得水汤汤的。

⑤把鱼切成两片

从已经去头的部分沿着鱼骨头的走向横切，最终将鱼横切成两半。这就是所谓的把鱼切

●三枚おろしと二枚おろし（アジの場合で）

※包丁は良く研いであるものを使いましょう。魚をおろすときの左手は、小指を立てて添えます。

①ウロコを除く

頭を左手で持ち、尾のほうから頭のほうに向かって、目の粗い金属製のタワシまたは、包丁でかき取ります。頭、ヒレ、腹部のあたりには小さなウロコがついてますから注意して丁寧に取り除いてください。ウロコが飛び散るとあとの掃除が大変です。水をためたボウルの中でかき取るか、ビニール袋の中でかき取るようにすると後が楽です。

②ぜいご（かたいウロコ）を除く

アジ特有の横腹から尾にかけてのかたいウロコを「ぜいご」と呼びます。これを包丁で尾のほうからそぎ取ります。

※まな板に新聞紙を敷いておろしていくと、汚れが抑えられて後の始末が楽になります。下ごしらえが済んだら、内臓は紙ごと丸めて生ゴミとして処理します。

③頭を落とす

胸ビレの下に包丁を当てて頭を切り落とします。

※ここで頭を落とさず、エラのつけ根から腹の中央を切り落とし内臓を包丁の刃先でかき出した後、エラの内側の赤い部分を取り除いて血や汚れを水洗いすると下処理が完了した状態です。

④内臓を除く

腹ビレのついた腹の部分小さく三角形に切り落とし、切り口に包丁の刃先を入れ

成两片。

⑥把鱼切成三片

将带骨头的一面朝下放，带皮的一面朝上放，然后跟④一样用菜刀横切下去，于是切成带骨头的一片、不带骨头的两片、共三片鱼。这就是所谓的把鱼切成三片（除了去硬鳞这道工序以外，青花鱼和沙丁鱼的剖法也一样）。

一开始即使收拾得很不好也不要气馁，只要坚持着试下去，就一定会越来越顺手的。就算不太善于收拾鱼，但要是能和鲜鱼店的人搞好关系，还能从他们那儿获得美味而便宜的鲜鱼鲜贝信息，这不也是很合算的一件事吗？

不光是蔬菜，其实鲜鱼也有着时季。但愿您能找到您喜欢的、正值食用季节的鲜鱼，并享受其美味！（1）



て内臓を引き出し、流水で腹の中をよく洗い水気はペーパータオルなどでしっかりふき取ります。このときに血などが残っていると生臭くなります。

※水洗いはこの時だけ1回きりなのでよく洗います。おろした後（切り身の状態）で水洗いすると身が水っぽくなってしまいます。

⑤二枚におろす

頭の切り口から包丁をねかせて入れ、中骨に沿って切り離す。これが二枚おろしの状態です。

⑥三枚におろす

骨のついた身の骨側が下、皮の方が上になるように置き④と同様に包丁を入れて切り離すと、中骨つきの身1枚と骨なしの身が2枚の3枚になりました。これが、三枚おろしの状態です。（ぜいごを取る作業を除けばサバ、イワシなども同じ）

最初は上手にできなくても、メグないでやってみてください。きっと上達します。おろすのが苦手でも、ご近所の魚屋さんや仲良くなると、安くておいしい魚介の情報がいえられたりしてなにかとお得。何を作るかが決まっていなかったら、食べ方を相談するのもひとつの手です。

野菜だけでなく魚にも季節があります。旬の新鮮な魚を見つけておいしい魚料理をぜひ召し上げられ。（1）