

# JFみやぎ石巻市東部支所女性部 紹介料理のレシピ

## マイワシを手開きにする方法

### 【料理解説】

6～10月が旬のマイワシを調理する際に、包丁を使わなくても簡単に下ごしらえができる方法を紹介します。女性の手でもできますので、是非お試しください♪

### 【材料紹介】

マイワシ

必要分



### 【作り方】

#### Step 1

イワシを両手で持ち、頭の付け根に親指の爪を立て、折るように頭を取り除きます。

ワンポイント！  
この時、内臓も取り除ければ Good♪

#### Step 2

頭を取ったイワシのお腹に親指を入れ、皮を割きます。残ったはらわたを取り、水で洗ってから水分を拭き取ります。

#### Step 3

親指を中骨と身の間押し込み、頭側に指を這わせて開いてから、尾の方も同じように開きます。

ワンポイント！  
身が崩れないように、ゆっくりと剥がしましょう!!

#### Step 4

頭の方から中骨を剥がし、尾の付け根で折れば、手開きの完成です。



[【イワシの手開きの動画はこちら】](#)

YouTube へのリンク

