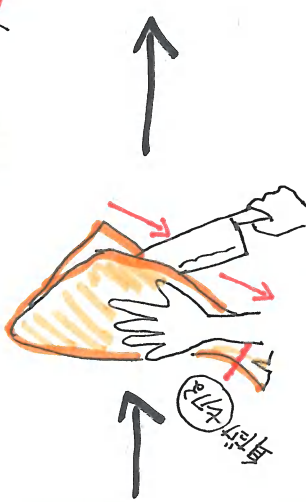


# 二枚おろし・三枚おろし

## お腹出しのやり方

二枚おろし

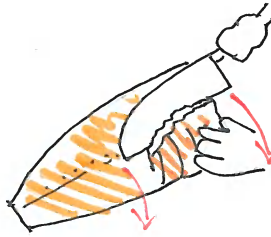
三枚おろし



① 腹側の前方から包丁を入れ  
まず中骨から腹骨を切り  
離しながら、後方に向けて  
背骨に沿って包丁を入れ  
片身を切り離す

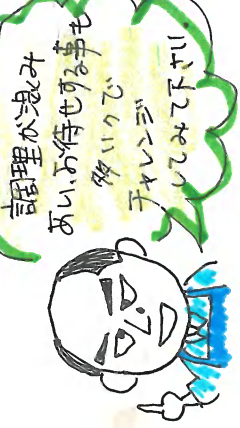


② ①を裏返して今度は  
背の部分から包丁を入る  
反対側の片身を切り離す。



③ 腹骨をすぎ取る。  
包丁を寝かせて腹骨の  
すぐ下(内側)に刃先を入れ  
できるだけ身を傷けないように  
腹骨をすぎ切り取る。

③ 内臓は新聞に包んでビニール袋へ  
押し捨てる  
・ゴミ出しの日にはちががある時は  
ビニールに入れて冷凍庫で凍らせ  
ゴミに出すと臭いも減ります



調理が済み  
あらい、お待せする事も  
多いので  
チャレンジ  
してみてもいい