

「根津松本」
松本秀樹さんが教える！



目利き塾

秋の魚 編

サンマ

★顔が小さく、頭の後ろが盛り上がって胴回りが太いもの
を選ぶと美味しい！



【プロ直伝！簡単美味しい捌き方】

- 頭を取るときに、魚を立て骨まで切り、頭を包丁で押えてねじりながら引っ張ると内臓がスルッと取れ、片づけも簡単に。



- 皮は剥がしていく感覚で親指の爪で背の一番端を意識しながらやると、皮のそばの脂が残り、美味しい。



アジ

★皮が金色がかっているものを選ぶと
美味しい！



【より美味しい！フライの捌き方！】

- 開きではなく、3枚おろしにすると、食感がよくなる。

サバ

★お腹周りが張ってしっかりしているものを選ぶと美味しい！



【より美味しくなる！塩焼きのコツ】

- 皮目に刷毛でサラダ油をサッと塗ると余計な脂が落ち、皮がパリッと焼ける。
- 焼き上がる直前に「酒」：「醤油」60：1の割合で合わせたものを霧吹きで吹きかける。