

氷〆でおいしく食べよう！

釣った魚はきちんと保冷されていますか？



釣ってすぐの魚は背中が青々しています。
保冷がしっかりしていると釣った後の姿のままでですが、保冷されていないとすぐに鮮度が落ちて白くなり、臭みが出てきます。

『氷〆』で保冷された魚を食べてみて下さい。
美味しいですよ！

クーラーボックスと氷を用意

クーラーボックスに氷と海水を入れます。
しっかり冷えるように、氷は十分に入れましょう。

- ◎ 海水が多いとすぐに氷が溶けます、目安は魚がひたるくらい。
- ◎ 海水はヒモ付きのバケツですくいましょう。

海づり広場では氷とクーラーボックスを販売しております。

クーラーボックス 600円、氷 150円。



クーラーボックスに氷と海水
※海水の入れ過ぎに注意！

ポイント1・2・3！

- ① 保冷バックや保冷剤は効果が弱いので、クーラーボックスと氷をお勧め。
- ② 水道水は魚の身が白く傷むので、出来るだけ海水を入れましょう。
- ③ ペットボトルに水を入れて凍らせたものや、牛乳パックに水を入れて凍らせ、使うときにパックから氷を取り出し使うのもお勧めです。



釣ったらすぐにクーラーボックスへ
※風でフタが飛ばないように気を付けて！

魚はすぐクーラーボックスへ

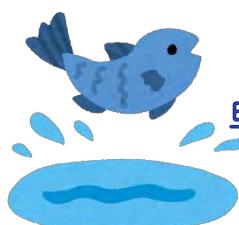
バケツの中で泳いでいる姿を見たい気持ちはガマン！
すぐにクーラーボックスへ入れ、蓋は必ず閉めましょう。

※釣った量に合わせ、海水と氷を増やして下さい。



海水は入れ過ぎず、氷はしっかりと入れましょう！

保冷した魚と そうでない魚とでは、味や香りが違ってきます。しっかり冷やそう！



家に帰ったら
早めにさばこうね♪

2020/03/08

鳴尾浜臨海公園 海づり広場

釣った魚のさばき方



アジ

約10cm~20cm
マアジ(アカアジ)やマルアジ(アオアジ)

釣れる時期は7月頃~12月頃まで。
冬に向けて段々と大きくなってきます。人気の魚

・塩焼き・アジフライ・南蛮漬け・大アジはアジ刺し、など



コツ
内臓が切れないように
ゆっくり引き抜いて!
(イワシ②と③を参考に)

②頭をお腹の方に折り曲げながら
引き抜くと内臓ごと簡単にさばけます。



豆アジ 10cm未満の小さなアジ
小さい時は頭も食べれます。
エラと内臓だけを取るさばき方。

①爪で—の部分の両側に傷をつけます。
コツ上手くいかない時は少し力を入れて。



残った血合いや内臓は流水で
洗い落として出来上がり!

②エラ蓋の中に親指と人差し指を入れ、エラとノドの部分を
しっかりとつまみ、ゆっくり引き抜くと、内臓ごと取れます。



サバ

約15cm~25cm
大変痛みやすい魚、鮮度に気を付けて。

必ず氷〆し鮮度良く持って帰り、早めにさばきましょう。

・竜田揚げ・味噌炊き・きずし、など

さばく前に軽く塩をふってぬめりを洗い落します。
(ぬめりがあると滑ってさばく時に危ない。)



ポイント サバの血抜き

25cmを超える大きめのサバは、
生きている間に血抜きを行いましょう。

サバの上顎に指をかけ
後ろに反り返すように、
首を折ります。(サバ折り)

調理前にサッと湯引きをすると、より臭みが取れますよ。



サビキ釣りで釣れる魚の簡単なさばき方のご紹介。
魚はその日のうちにさばきましょう。

鳴尾浜臨海公園 海づり広場 2020/02/29



サッパ

約10cm~20cm
地方によってはママカリと言います。

釣れる時期は6月頃~11月頃まで。
鳴尾浜で「この魚はなんですか?」と質問が多い魚。

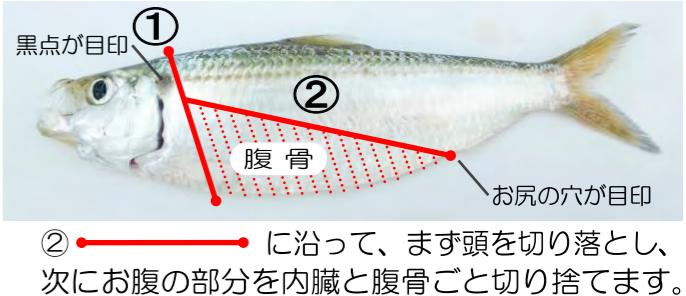
・南蛮漬け・天ぷら・三枚におろしてママカリの酢漬け、など

ウロコと小骨が多く、さばくのに一手間が必要。敬遠されがちだけれど美味しい魚ですよ。



まずウロコを取りましょう。
爪や包丁やハサミの背などで
簡単に取れますよ。

一枚一枚が大きいので
しっかり取りましょう。



① 包丁やハサミで頭を切り落とします。



② 内臓と小骨ごと切り落とす。



流水で洗い流して下準備は完了。

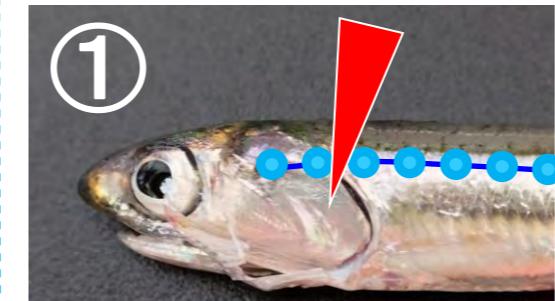
カタクチイワシ・マイワシ

約4cm~15cm 約12cm~20cm

釣れる時期はGW頃~12月頃まで。
沢山釣れた時さばくのが大変…、釣れすぎた時は注意。

・イワシの煮付け・釜茹で・アヒージョ・野菜とイワシのかき揚げ、など

小さくてもウロコがあります。
指で撫でるだけで取れますので、まずウロコを取りましょう。



① 頭を上から背骨までの半分をハサミ等でカットします。



コツ 内臓まで切らない
背骨の堅い感触が目印



② 頭をお腹の方に折り曲げながら、③引き抜くと内臓ごと簡単にさばけます。



ゆっくり
引っ張ろう。



4~10cmのカタクチイワシ
小さなイワシを
どうやって、
さばけばいいのか…
悩んでしまいます。

小さくて
捌くのが…



さばいた後は冷水で
軽く水洗いし調理へ。