



# 運動栄養学科通信 Vol.69



高校生のみなさんこんにちは！厳しい寒さが続いています、体調に気をつけてくださいね😊  
今回は、運動栄養学科1年生の授業「調理学実習Ⅰ」についてご紹介します！

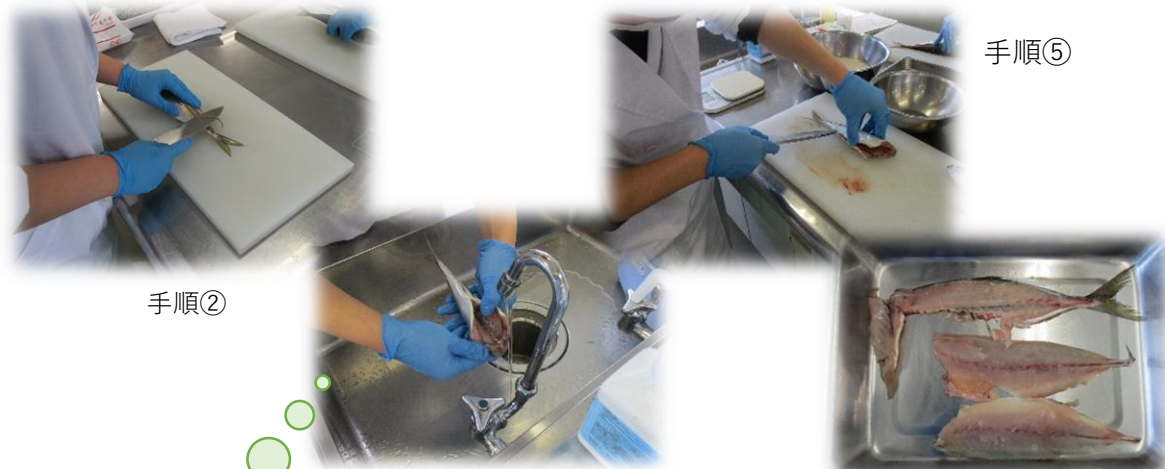
調理学実習Ⅰの授業では、和食の献立を中心とし、調理の基礎を実践的に学ぶ授業となっています。授業内容としては、野菜の切裁についてやダシの取り方、また、包丁の研ぎ方などが行われています。  
今回は、11月の実習で行われた、『アジの3枚おろし』の授業についてご紹介します。

## 〈学生がアジをさばいている様子〉

### 〈アジの3枚おろし〉



- ①うろこをこそげ取る。
- ②ゼイゴを薄くそぎ取り、頭を切りおとす。
- ③頭の切り口から尾びれまで腹を切り開き、内臓（腹ワタ）をかき出す。
- ④流水で洗う。
- ⑤尾を左にし、頭側の中骨のすぐ上に水平に刃を入れ、切り進める。
- ⑥背を手前にし、中骨のすぐ上に刃を入れて、尾まで切って身を離す。
- ⑦腹骨をそぎ取る。
- ⑧小骨をとる。



手順②

手順⑤

手順④

初めての三枚おろしに苦戦しながらも、きれいにさばいました



【献立内容】  
 ・ごはん  
 ・しじみのお吸い物  
 ・アジの煮つけ  
 ・切り干し大根の炒め煮

さばいたアジは「煮つけ」にし食しました！

ぜひ、お試しください！

[#バックナンバーはこちら](#)

[#学科紹介はこちら](#)