



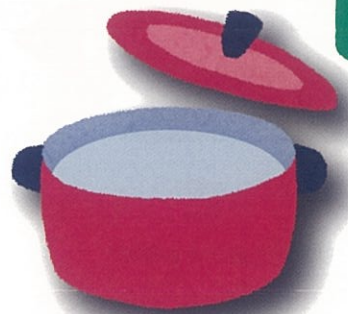
~かつお節は捨てるどころなし。体にも環境にも優しい「かつお節エコレシピ」のご紹介です!~

かつお節だしのとり方&活用法

「だし」は料理の基本だからこそ、本物にこだわりたいもの。豊潤な旨味とコクは、化学調味料では味わえないものです。そのうえ鰹節は、天然素材なので体に安心、高タンパク・低カロリーで、ビタミンやミネラルが凝縮した発酵食品でもあります。鰹節のプロが教えるだしの取り方は、決して難しくありません。今日から「ワンランク上の味」を楽しみましょう!

STEP1 かつお節でだしをとろう!

用意するもの



5gパックなら6袋使用♪

にんべん 本がれかつお節 30g.....

かつお節 **30g** : 水 **1000ml (1ℓ)**

3%のおいしい「かつお節だし」をとることができます。

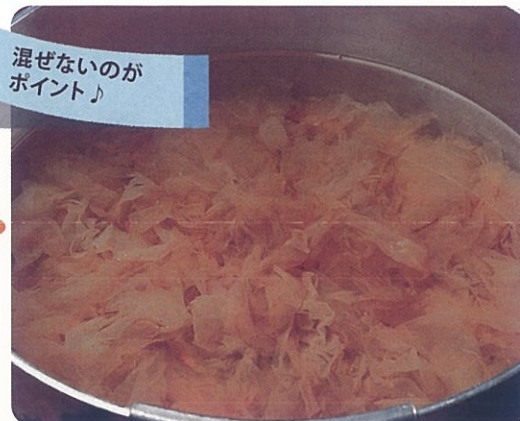
作り方

1 水が沸騰したら火を止め、かつお節30gを全て入れる。



すばやくバラバラと均一に♪

2 静かに1~2分待つ。



混ぜないのがポイント♪

3 ガーゼやキッチンペーパーなどでこして「1番だし」のできあがり。



NG ギュッとしぼらない! ※



4 完成!

きれいなシャンパンゴールド色!

※えぐみが出てしまうため

STEP2 とっただしでおみそ汁をつくらう!

用意するもの

だし香るおみそ汁 (5~6人分)

- かつお節だし..... 850ml ※
- 合わせみそ..... 大さじ3 (54g) (だし入りでないもの)
- お好みの具材..... 適宜

※STEP1の水1000mlでとれるだしの量

作り方

1 鍋にかつお節だしを入れてあたためる。

2 お好みの具材を入れて、一煮立ちさせたら、みそを溶かし入れ、火を止めてできあがり!



完成!

STEP3 だしがらでふりかけをつくらう!

用意するもの

だしがらふりかけ

- かつお節だしがら..... 80g ※
- しょうゆ..... 大さじ2
- 砂糖..... 大さじ2
- みりん..... 大さじ2
- いりごま..... 適宜

※STEP1の水1000mlでとれるだしがらの量

作り方

1 フライパンに水気をしぼっただしがらを入れ、から炒りする。

2 水分がとんだら、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、だしがらと混ぜながら中火で炒め煮する。



完成!

お好みで、じゃこや細切り昆布などを加えると、よりおいしいふりかけができます。

3 汁気が飛んだらいりごまを加えて混ぜてできあがり!

2番だしの取り方

- ①「1番だし」を取った後のだしがらに、最初の半量の水(この場合500ml)を加えて再沸騰させる。
- ②沸騰後、弱火で3~5分煮出した後、仕上げにけずり節を4.5~5gを加え1~2分おく。
- ③ガーゼやキッチンペーパーでこして「2番だし」のできあがり。

「1番だし」豊かな味と香り、そして濁りのない上品な琥珀色が特徴。

...吸い物、味噌汁、茶碗蒸しなどにおすすめ。

「2番だし」は香りはやや弱くなるものの、濃い旨味の特徴。

...煮物、炊き込みご飯、鍋物などにおすすめ。

※昆布だしを沸騰させ、上のSTEP1と同様にかつお節でだしをとれば「合わせだし」もできます。
(※昆布は沸騰前に取り出すこと)

<昆布だしのとり方>

3~4cmに切った昆布を水にしばらく浸しそのまま火にかけて微沸騰状態で火を止め1~2分置いてから昆布を取り出す。

煮物や鍋物におすすめ。



だ日本橋 日本橋だし場のご案内

にんべん日本橋本店に併設する日本橋だし場 (NIHONBASHI DASHI BAR) では、「一汁一飯」をコンセプトに、日本型食生活(鰹節から始める健康生活)を提案しています。
営業時間: 10:00~19:00 (日本橋だし場 ~19:00)
東京都中央区日本橋室町2-2-1 COREDO室町1・1階
TEL: 03-3241-0968



だ日本橋 日本橋だし場 はなれのご案内

かつお節だし本来の旨味を活かし、一汁三菜を中心としたスタイルで料理を提供致します。
営業時間: 11:00~23:00 (L.O.22:00)
東京都中央区日本橋室町2-3-1 COREDO室町2・1階
TEL: 03-5205-8704



その他
・日本橋だし場 羽田空港店
・日本橋だし場+ EXPASA海老名店
・日本橋だし場 丸ビル店

この国の味、ここから。 にんべん

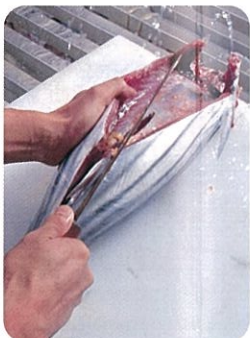
かつお節が出来るまで

生カツオ



カツオは大回遊する魚で、日本近海には春の終わりと黒潮によって九州・紀州・伊豆・房総にやってくる群れと、小笠原諸島から八丈島沖にのぼってくる群れがあります。多くは一本釣りによって漁獲しています。現在では赤道直下の遠洋まで漁場が広がり、巻網によるものが増えています。年々漁船も大型化してきました。

漁獲されたカツオは、近海ものは水氷で冷蔵します。遠洋ものはブライン凍結などにより急速に冷凍した後に、マイナス30～50℃の超低温冷凍庫に保管して持ち帰ります。



① 生切り

カツオは、頭を切り、内臓をとり除き水洗いした後、3枚におろします。さらに背側と腹側に切り分け、本節4本（背側2本、腹側2本）が作られます。背側を背節もしくは雄節、腹側を腹節もしくは雌節と呼びます。



② 籠立て

4本に切り分けたカツオを煮籠に並べます。



③ 煮熟

80～85℃に調整された煮釜に、煮籠を10枚ほど重ねて入れます。その後97～98℃に温度を上げ、鮮度・サイズに合わせて60～90分煮熟します。

削りあげた節は赤褐色だから、これを裸節または赤むきって言うんだ。



⑧ 削り・裸節

荒節（鬼節）を半日くらい日乾し、2～3日放置しておく、表面が湿気をおびてきます。その後、カビがつきやすいように表面のタール分やにじみ出た脂肪分をグラインダーで削り落とし、裸節となります。

焙乾後の節は表面がタール質に覆われてザラザラしているから、鬼節あるいは荒節と呼ばれるの。



⑦ 荒節・間歇焙乾

修繕を終えた節はせいろに並べてさらに焙乾を続けます。一気に焙乾すると、表面が乾くだけで、中の水分が取れにくいので、約1ヶ月かけて12～13回くらい繰り返します。回数を重ねるごとに焙乾温度を低くし、焙乾時間は長く調整します。この作業で水分は19～22%ぐらいまで低下します。焙乾は水分を取ることに以外に、菌の増殖や酸化を防止し、香気をつけるなどの目的に行われます。



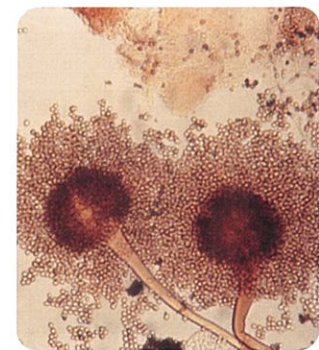
⑤ 水抜き・焙乾

骨抜きした節はせいろに並べ、桜・クヌギなどの広葉樹の薪を燃やして焙乾し、水分を抜いていきます。



④ 骨抜き

煮熟が終わったら煮籠を取り出し、風通しのよい所で冷やして肉を引き締めます。これを「なまり節」と呼びます。その後、水を満たした水槽に入れ骨抜きをし、表皮を頭部から全体の2分の1～3分の1ほど剥ぎ取ります。



カビつけには色々な目的があるの。おいしいかつお節を作るには大切な作業なのよ。



⑨ カビつけ

裸節を2～3日干し、純粋培養した優良鯉節カビを植菌して、温度・湿度が管理されている室で貯蔵します。6日くらいでカビが付き、これを1番カビと言います。さらに節を日乾し、1番カビを払い落とし、放冷した後、再び室に入れます。カビつけ・日乾を4番～6番カビまで繰り返したものを「本がれ節」と呼びます。カビをつけることにより、節の水分や皮下脂肪が減少し、鯉節特有の香気を付与します。脂肪が減少するのできれいに澄んだだしが取れます。



120日間もかかるのね!

⑩ 日乾

カビつけ・日乾の工程は4ヶ月前後の期間を要し、5kgのカツオが「本がれ節」になると800～900g（合計4本）になります。



一尾5～6kgのカツオからとれる本節（4本）

⑪ 本節・亀節



一尾3kg以下の小型カツオからとれる亀節（2枚）



出来あがり! 亀節は3枚におろした半身を節にしたものなんだ。



表面が淡い茶褐色で、叩き合わせると、「カーン」と澄んだ余韻がするものが良質なよ。

⑫ カツオとかつお節

生切り作業（①）からカビつけ（⑨）まで4～6ヶ月。はじめてかつお節は製品になります。（重量比で約1/6になります）厳しい検査の後、包装・箱詰めされて製品として出荷されます。「本がれ節」の水分は15%前後で世界一堅い食品と言われます。まさに味の芸術品。手間ヒマかけてつくられる逸品です。

ちよことしたコツで上手に削ろう

鯉節の削り方

- 1 鯉節のカビを取る
- 2 削り器の刃調整
- 3 鯉節の削る向き
- 4 削り方
- 5 保管方法



この国の味、ここから。
にんべん 六九九年 東京 日本橋

1 鯉節のカビを取る

鯉節についているカビを取ります。乾いたふきんかペーパータオル等で、鯉節の表面を拭き取ります。鯉節は濡らしますと品質が劣化したり長期の保管ができなくなります。濡れふきん等は絶対に使用しないでください。



2 削り器の刃調整

削り器の鉋の台座を木槌で軽くたたいて、刃を調整します。上部をたたくと刃が引っ込み、下部をたたくと刃が出ます。指先で触ってみて、僅かに触れるぐらいが目安ですが実際に削りながら、薄く削れるように調整します。刃を引っこめた状態から調整を始めるのがコツです。刃先を触る時は、必ず刃先に対して直角に指を当ててください。平行に動かすと指を切る恐れがありますので、ご注意ください。

①



上部をたたく(刃が引っ込む)



下部をたたく(刃が出る)

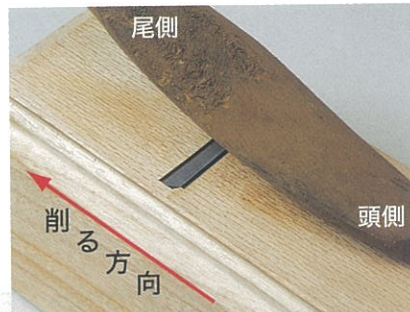


②

3 鯉節の削る向き

鯉節には目があります。逆向き(逆目)に削ると、粉になってしまいます。ここでは前に押して削る時の説明をいたします。

削り器の刃先を自分の方に向けて、**鯉節の尾側を先に向け頭側から削ります。**頭側と尾側の見分け方は、写真を参考にしてください。



尾側には皮がついています。

4 削り方

鯉節の頭の方から削っていきませんが、この時に、頭側の斜めの部分を台座にあてがうと、尾側が斜め上に向いた状態となり、力を入れやすくまた小さくなくても握りやすくなります。



5 保管方法

鯉節はラップで包むか、ポリ袋(チャック付)に入れて、冷蔵庫で保管します。裸で冷蔵庫に入れると乾燥してしまい、削ると粉になりやすくなります。削り器は、受け箱や刃回りの溝に粉が残っていますので、よく清掃をしてから、湿気のない場所に保管してください。



鯉節削り器を安全にお使いいただけるよう、取り扱いにご注意ください。

- 鮑刃かんぼの鋭利な刃先で手などを切らないよう注意してください。
- 鮑刃は鮑台から外れます。刃調整を行うときは、十分に注意してください。
- 鯉節以外のものに使用しないでください。
- 使用後は必ずふたをして、お子様の手の届かないところに保管してください。
- 性能を十分に生かす上で、刃研ぎおよび刃調整を行ってください。万一刃こぼれが生じた場合は、必ず破片を確認し注意して取り除いてください。
- 刃調整を行う場合は、木槌きづちを使用してください。金槌を使用すると鮑台が傷ついたり割れたりします。

P第1回家庭教育学級

日時	2017年6月19日 9:30 ~ 11:30
場所	ランチルーム
テーマ	『本物の味で 心も体も健康に』
講師	株式会社になべん 代表取締役 高津克幸氏
参加人数	51名 (来賓5名・PTA役員4名・文化厚生委員9名・その他保護者33名)
託児人数	2名
内容	<p>9:30 文化厚生委員長、校長の挨拶</p> <p>9:40 高津克幸氏による講演 (パワーポイントを使用)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 日本食文化の変遷 - うま味、だしの特性 (国内、海外との比較) - 鰹節の作り方 (鰹の人形を使って説明) - 日本食の良い点 (だしや素材のうま味による美味しさ、PFCバランス) <p>10:40 鰹節削り、だしの取り方の実演</p> <p>10:45 だしの試飲</p> <p>11:00 質疑応答</p> <p>11:05 鰹節削り体験</p> <p>11:15 社会教育指導員・土橋悟氏、校長、PTA会長の挨拶</p> <p>11:30 終了 アンケート回収・お土産(鰹節)配布</p>

アンケート結果 (回答数: 36件)

【感想】

- だしの味がとても美味しく、感動した。(17件)
- 自宅でも、おだしで魚や肉、野菜などの素材の良さを引き出して、普段の食事で家族に出したい。(12件)
- 初めて知ったことが多く、勉強になった。鰹節の歴史/かびの付け方/東西のだしの取り方/満腹感/たんぱく質の多さ/ツナ缶の原料など (12件)
- 削りたての香りの良さ、美味しさが分かり、だしパックを使わず、削ってみたい。(5件)
- 改めて日本食の素晴らしさを感じた。(3件)
- 鰹節を使って、おかかにしてそのまま食べるなど、今まで以上に活用したい。(2件)
- 鰹の人形が、食育に使えるそう。販売されていれば欲しい。(2件)
- 社長がとても気さくで、ご家族の話を交えての講演が良かった。
- 社長が素敵な方で、楽しく講義を聞いた。
- 会社の取締役の方のお話を聞けることはあまりなく、有難い。
- とても分かりやすく、高学年なら聞いても楽しく、今後の食に対しても気をつけてもらえるかと思う。
- 子供に食べさせる為、塩分や油を多くしていたが、もっとうま味を上手に使いたい。
- 削り器が欲しくなった。
- お土産が嬉しかった。
- 子育てだけでなく、このような企画内容は真新しく気軽に楽しい。
- 参加型の楽しい講習会でした。

【設営・運営方法について】

- とても明るく、きれいでした。(2件)
- 委員の皆が丁寧で良かった。
- 9:30開始の為、用事があったが、少し聴けると思い、出席した。
- * 後方は、字が小さくスライドが見えにくい。(2件)
- * スクリーンが見えにくかった。前の電気を消した方が良いのではないか。
- * 講演内容資料があれば良い。
- * 会場が縦型で、横向きで聞く形になっていたため、正面に前向きに椅子だけ並べ筆記板を持つ(メモ用)、試飲などはサイドに机を置くなどすると良いと思う。

反省・改善点

- 天窓からの日差しが強く、プロジェクターが見えにくかった為、事前に、プロジェクターの位置の要検討。
- 講演者の為の演台を借りてもいいのではないか。
- ゴミの分別（可燃・不燃）をしていれば、学校で捨てることができた。
- BOPの物を借用する場合は、事前に要確認。
- 来賓の方々の席の誘導が必要。
- 当日の靴箱・座席の名札の作成を、班員Cの仕事の欄に明記。
- 宅配便などの取り扱いは、16:30までは主事室、その後は事務室で対応。
- 備品の所在・借用書等の明記。
 - ・副校長先生管轄の備品
 - マイク+アンプ→印刷室（施錠なし、借用書必要、当日搬入）
 - プロジェクター+専用台、スクリーン→放送室（施錠あり、借用書必要、スクリーン以外は当日搬入）
 - ・主事室管轄の備品
 - 立看板→放送室前（副校長に話が通ってれば、借用書不要）
 - 台車→主事室倉庫（施錠なし、主事さんに断れば、借用書不要）
 - ・文化厚生委員の備品
 - アンケート用鉛筆
 - スタッフ用名札
 - 延長コード
 - （何もPTA室文化厚生ロッカー内にあります。）