



中学3年生2学期は、東京・日本橋で創業316年のかつお節一筋の(株)にんべん様のご協力により、和食の基本である「だし」とその素材のひとつ「かつお節」について学びました。世界一堅い食べ物といわれるかつお節(本節)を削って「だし」を取りました。ほとんどの生徒が初削り体験！上手に削ることができたでしょうか？



↑かつお節削り器(カンナ)

日本の伝統的な食文化「かつお節」を学ぶ

だしのもととなる素材には様々なものがあります。日本では、かつお節、昆布、煮干し、しいたけなどが一般的ですが、中でもかつお節は昆布と並ぶ日本料理の基礎となるだしの素材の代表格です。今回はかつお節専門店(株)にんべんで食育講師としてご活躍されている木村先生をお迎えし、かつお節の製造工程～だしのとり方までを詳しく教えていただきました。海を回遊するかつおがどのような工程を経て世界で一番堅い食べ物のかつお節になるのか？また、かつお節にはどのような種類があるのか？知っているようで知らなかったかつお節の秘密を教えてくださいました。

かつお節ができるまで



①かつおは回遊魚(生涯に移動を行う魚)で1本釣りと巻き網により漁獲されています。漁獲されたかつおは氷蔵または冷凍され新鮮な状態で加工場まで運ばれます。

②頭を切り、内臓を取り除き、3枚おろしにしたあと、さらに背側と腹側とに切り分け、本節4本(背側2本・腹側2本)がつくれます。ここで切られた形がそのままかつお節の形となります。この工程を生切りといえます。

③その後、煮熟(しゃじゆく)と言われる、煮る工程を経て、骨抜き・うろこを取り除くなど焙乾(いぶすこと)という工程を行った後、荒節となります。その後、カビつけをし乾燥させたものが本節です。

かつおかれぶし削り

カビつけてきたかつお節を本がれかつお節と言います。カビつけすることでうまみが増したり保存性がUPします。



かつお削りぶし

一般に家庭で多く使われているのが花かつおです。カビつけされる前の荒節の状態です。



↑とりたてのかつお節だしはシャンパンゴールド色！

体に、環境にやさしい「だし」=天然

皆さんが削ったかつお節とだし専用の水を使って「だし」作りを教えてくださいました。風味調味料では味わえないうま味とコクそして香り。透き通るような色に歓声が上がりました。天然のかつお節だしをとったあとの「だしがら」は水分を十分に飛ばしたあと、しょう油、砂糖、みりんを加えてふりかけにできます。体にも環境にも優しいかつお節、ぜひ自宅でも試してください。



編集後記

平成25年(2013年)12月「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたのをきっかけに、世界中で日本食に対する関心が高まっています。日本国内でも欧米化しつつある食生活を見直し、和食を食べようという動きがあります。和食を存続させるためには皆さんが和食を積極的に食べることが大切です。日々の食生活にぜひ和食を取り入れていただきたいものです。ところで、今回講師をしてくださった木村先生は本校の卒業生で高校3年間、吉野先生が担任だったそうです！「母校で講師をするのが夢でした」と木村先生。素敵な授業をありがとうございました。 ※吉野先生(左)と木村先生(右)

