



## 中学3年生は「にんべんかつお節体験教室」 が開催されました。

3学期は健康と食生活を学習しました。  
創業1699年(元禄12年)以来、かつお節を手掛けている、株式会社 にんべん様の木村先生を講師にお招きして、日本食の基本となる「だし」について講義していただきました。  
かつお節ができるまでの、最初の工程「生切り」を、かつおのぬいぐるみを使い、わかりやすく説明していただきました。さばいている手順で頭を切り、内臓を取り除き、かつおを3枚におろし、さらに背側と腹側とに切り分けられ、1匹のかつおが本節4本(背側2本腹側2本)となりました。

### かつお節は発酵食品！

荒節(あらぶし)は、家庭でよく使われている「花かつお」です。荒節からさらに、カビつけをして、日乾(につかん)120日間を経て、本節になります。カビをつけることで、水分や皮下脂肪が減少し、かつお節特有の香りになります。「本枯鰹節」は、ヨーグルトや納豆と同じ発酵食品だということを知り、驚きました。

かつお節には、アミノ酸も含まれています。食卓でかつお節から取ったお味噌汁を飲むことで、運動後にアミノ酸が含まれているドリンクを飲むのと同じ、疲労回復にもなるんですね。身体に良いことばかりで、かつお節のだしを使わないともったいないですね。



かつお節だしの取り方を見せていただきました。



- ①水が沸騰したら火を止めてかつお節を入れる。
  - ②静かに1～2分間待つ
  - ③キッチンペーパーなどでこして「1番だし」のできあがり。
- ※だしがらも捨てずに、しょうゆ・砂糖・みりん・いりごまで味付けをすれば、ふりかけになります。



こちらの本枯鰹節  
を使用しました。



＜インスタントのだしとかつおから取っただしの飲み比べ＞

- ・見た目・香り・だしを飲み比べてもらいました。
- ④澄んだシャンパンゴールド色で、かつおの香りが漂っていました。「うどん屋さんの香りがする。」という声も聞かれました。「味はあまりないが、おいしい。」という意見も(かつおだし)
- ⑤濁っていて、沈殿している粉がある。香りは少なく、味はかつおだしに比べて、しっかり味が付いている。(インスタントのだし)

本節とカンナを使って、かつお節を削る体験をしました。



世界一堅い食品、本節は削るのも大変ですね。だから、堅+魚=鰹と書くのですね。

かつお節を削っていくと、教室中かつおの香りで、いっぱいになりました。



Q、かつお節を作る職人さんには、何年でなれますか？

A、5年です。  
手作業なので、経験を積まないと職人さんになれないんですね。



かつおの水分は80%くらいですが、かつお節になると14%まで減り、本当に木を削っているのと同じ感覚でした。



職人さんの様に、黙々と作業をしていました。



クラスで一番ふわふわのかつお節が出来上がりました。

**編集後記** 今回の講義で、木村先生は「お味噌汁はお水から作るものだと思いませんか？」と言われましたが、生徒中には、だしがどんな料理に使われているのかわからない人もいました。こんなに簡単に本格的なだしが作れるので、だしの風味やうま味を忘れずに、家庭でおいしいお味噌汁を作ってみてくださいね。  
昨年も来ていただいた、木村先生は本校の卒業生で、母校での講義を楽しみにされていました。貴重な体験をさせていただき、ありがとうございました。