



# 鰹節

和食のだしは  
海のめぐみ

2

かつおぶし

写真・文 阿部秀樹  
監修 日本鰹節協会  
偕成社

昔ながらの方法で鰹節をつくる工場。[静岡県西伊豆町田子]

## はじめに



枕崎漁港近くにあるカツオの像。[鹿児島県枕崎市]

僕の職業は『水中カメラマン』です。世界や日本の海に潜って、水中の生きものなどを撮影するのが仕事です。

大海原を疾走するカツオ、そのカツオは初春には沖縄にあらわれ、3月ごろには高知県、そして八丈島、夏には東北地方にも姿を見せるようになります。僕は撮影に行く先々の海でカツオを見ました。そして、旅先の食事でカツオを食べるのがとても楽しみでした。また、僕の好きな味噌汁やおそばのつゆに、鰹節のだしが使われていることも知っていました。でも、水中を高速で泳ぎまわっている、あのカツオが、どうやって「世界で一番かたい食品」といわれる鰹節になるのか、僕には想像ができませんでした。

興味を持った僕は、海に潜ってカツオの姿を探し、カツオが水あげされる漁港や魚市場をめぐる、鰹節工場でカツオが鰹節になるまでを追いかけてきました。4年間にわたって撮影や取材をしてわかったのは、鰹節は、とても多くの手間と時間をかけてつくられているということでした。多くの食品がオートメーションでできあがるこの時代に、鰹節は江戸時代からほとんど変わっていない、手作業にたよったていねいな方法でつくられていたのです。それは原料となるカツオ一尾一尾が、大きさも脂ののりもちがうからです。

そして僕は、鰹節を理解するために、家庭でするようなかんたんな方法や、一流料理でするようなていねいな方法でだしをとってみて、料理もいろいろとつくりました。そんなことをしているうちに、僕はこれまで以上に鰹節のことが大好きになっていったのです。

鰹節は500年以上前から日本人に愛されてきて、鰹節からとれる「だし」は日本の食事になくてはならないものになっています。この本を通じて、少しでも生きもののカツオに興味を持ち、食材としての鰹節の奥深さや和食の素晴らしさを感じてもらえたら、とてもうれしく思います。

阿部秀樹

## もくじ

和食と鰹節……4

カツオってどんな魚？……6

カツオ漁……10

鰹節づくり……14

生切り……15

籠立て……16

煮熟……17

骨抜き……17

焙乾……18

整形……20

あん蒸……20

カビつけ……21

日乾……22

最新の鰹節工場に潜入！……23

鰹節の歴史……24

鰹節のいろいろ……28

けずり節のいろいろ……30

かつおだしをとってみよう！……32

カツオ料理……34

カツオは武士の魚……36

カツオにせまる危機！……37

さくいん……40

### おことわり

この本では、生物としての「カツオ」、鰹節製品としての「鰹節」、だしとしての「かつお」と、表記を使いわけています。



# 和食と鰹節

だし巻き卵

鰹節のだしを使った、だし巻き卵は、専門店がいくつもあるほどの人気のある料理です。だしが卵の味を引き立て、ほんのりと甘みとうま味のあるだし巻き卵は、朝食やお弁当のおかずピッタリ！

日本でなじみ深い、季節季節の新鮮な素材を使って調理し、年中行事や各地の風土などに合わせて発展してきた料理を「和食」といいます。和食を中心とした食文化は、2013年に、「和食；日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ（国際連合教育科学文化機関）の無形文化遺産に登録され、世界の代表的な食文化として認められました。その和食の、味つけの基本となっているのが「だし」です。「だし」は、ある決まった食品を煮たり水につけたりして、おいしいとかんじめる成分「うま味」とけださせたものです。だしを使うことで、素材の味をそこなわずに、料理をよりおいしくできるのです。

吸いもの



だしと、わずかな調味料だけで素材の味を引き立たせる吸いもの。それだけにだしのおいしさが大切です。

だしをとることができる食品はいくつかありますが、そのひとつが「鰹節」です。

鰹節は、カツオという魚からつくられます。

カツオの身を、いくつかの工程をかけて、鰹節に加工するのです。

カツオがどんな生きもので、

どうやって鰹節になり

食卓までやってくるのか、

そして、日本人とどんな関係を

きずいてきたのか、

その道筋を追いかけてみましょう。



そばつゆ

兵庫県豊岡市出石の名物、出石そば。日本そばのつゆには、鰹節や宗田節のだしが使われます。



ポトフ

ポトフなどの西洋料理のスープも、かつおだしを使うと、ふしぎと味が深まります。





まき網漁船の、冷凍カツオの水あげ (P37 も参照)。  
 冷凍カツオの水あげが多い港は、焼津 (静岡県)、枕崎、山川 (鹿児島県)。  
 [鹿児島県枕崎市]



入港したカツオ一本釣り漁船。生カツオの水あげが多い港は、多い順に、気仙沼 (宮城県)、勝浦 (千葉県)、鹿児島 (鹿児島県)、銚子 (千葉県)、長崎 (長崎県)、御前崎 (静岡県)、愛南 (愛媛県) など。  
 [静岡県御前崎市]

カツオ漁船が到着すると、漁港や魚市場は活気づきます。漁船から水あげされたカツオはその場で、大きさや重さなどで選別されていきます。  
 [千葉県勝浦市]

漁獲されたカツオは、各地の漁港に水あげされます。早朝に港の岸壁に横づけされたカツオ漁船からは、鮮度が落ちないように、手早くカツオがおろされます。カツオは、すぐにセリにかけられて、卸売業者や水産加工会社などに買い取られていきます。

# 鰹節のいろいろ

ひと口に鰹節といっても、使うカツオの部位のほか、製造段階のちがいによって、いくつかの種類があります。それらを紹介します。

## 部位のちがいによる種類

### 本節

カツオを3枚におろし、半身から2本ずつ、計4本の身でつくる鰹節です。背側の身からできるものを雄節（背節）、腹側の身からできるものを雌節（腹節）といます。雄節に比べ、雌節は脂肪分が多いので、料理によって使いわけます。



### 亀節

亀節は、材料のカツオが小さい場合に、雄節と雌節を切りわけず、3枚におろした半身のまま、鰹節に加工したものです。名前は、形がカメの甲羅に似ていることが由来です。



## 製造段階のちがいによる種類

### 荒節と裸節

焙乾を終えた鰹節を荒節、荒節について黒い部分をけずり落としたものを裸節といい、約1か月でつくれます。荒節や裸節は、そのままでは一般の商店に出ることはなく、「花かつお」と呼ばれる袋づめのけずり節などに加工されます。荒節や裸節のだしは、おもに西日本で好まれます。



荒節（雄節）



裸節（雄節）

### 枯れ節

カビつけをしてつくられた鰹節です。P28で紹介した雄節と雌節、亀節は、カビつけを数回くりかえしておこない、ていねいにしあげた「本枯れ節」です。枯れ節や本枯れ節は、ふつう、3～6か月かけて、つくれます。枯れ節のだしは、関東地方などの東日本で好まれます。



本枯れ節（雄節）

## いろいろな節



カツオ以外の魚からつくられた節もあります。料理によって鰹節と使いわけたり、鰹節に混ぜて使います。ここで紹介したほかにも、鱈節や秋刀魚節などがあります。



鱈節

ゴマサバからつくられます。おもに鰹節などの節と混ぜた「混合節」にされ、濃いめのだしがとれます。



宗田節

ソウダガツオからつくられます。濃いめで香りの強いだしがとれ、そばつゆには欠かせません。



鯖節

おもにキハダマグロの幼魚からつくられます。鰹節より、甘みがある上品なだしがとれます。



室節

ムロアジからつくられます。黄色みのある、まろやかなだしは、中部地方で種類のつゆに好まれます。



### なまり節

なまり節（生利節）は、もともとカツオを煮熟しただけのものをいいますが、以前は「若節」と呼ばれていた、焙乾を一度だけおこなって香りをつけた鰹節も、現在は、なまり節として売られています。身がやわらかいので、そのまま薄く切って食べることができます。鰹節工場で作られますが、鰹節には分類されません。

# かつおだしをとってみよう!

和食の味の基本となるだしは、家庭の台所でも、かんたんにとることができます。道具も特別なものは、なにも必要ありません。さらに、火を使わない方法もあります。みんなも、おとなの人といっしょに、自分の家でかつおだしをとってみましょう!

かつおだして、ちょっとむずかしいイメージがあるんだよね。父さんにもちゃんとできるかな?



1 かつおだし (一般に売られている花かつお) を用意します。目安は水 1000ml につき、かつおだし 30g です。



2 水を入れた鍋を加熱し、湯がわいたら火を止めます。火を止めないと、かつおだしを入れたときに香りが飛んでしまいます。



3 鍋の中に、用意したかつおだしを入れます。そのまま手をふれずに 2~4 分おき、だしがしみ出るのを待ちます。



4 2~4 分たったら、布巾をしいたぎるなどを使ってこします。布巾がなければ、キッチンペーパーでも代用できます。



5 煮出したお湯は、静かにゆっくりとこします。残っただしがらをしぼると、だしに苦味(えぐみ)が出るのでやめましょう。



6 かつおだしのできあがり。だしは冷蔵庫で 2~3 日は保存できるので、多めにつくっておいてもよいでしょう。

## かんたん! 水出し

時間に余裕があれば、煮出し以外の方法でも、かつおだしをかんたんにとることができます。ポットなどの容器にかつおだしを入れ、水を注いで、冷蔵庫で一晩ほど(約8時間)置いておけば、できあがりです。



## 一番だし・二番だしとは?

今回、紹介した方法でとったかつおだしは、「一番だし」といいます。残っただしがらには、まだ「うま味」がたくさん残っています。このだしがらを数分間煮出し、そこに少量のかつおだし(追いだし)を加えてとるだしを、「二番だし」といいます。一番だしよりも濃い味があるので、料理によって使いわけます。また、昆布を煮出してとっただしに、さらにかつおだしを入れてとるだしを「合わせだし」といい、より深い味わいを楽しめます。

## だしがらも利用しよう!



だしがらを使った、かつおだし。

だしをとった後のかつおだし(だしがら)も食べられるので、捨てずに利用しましょう。だしがらにも、まだタンパク質やうま味成分が豊富に残っています。佃煮やふりかけにして、ご飯のおともにしましょう。

家庭科の授業で教えてもらったから、ちゃんとできるよ。わたしが教えてあげる!

