

ほんがれかつおぶし 本枯鯨節が出来るまで



生カツオ

近年の研究結果により、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沿いに九州、四国沖・紀州沖、伊豆沖、房総沖にやってくるルートと、小笠原諸島から八丈島にのぼってくるルートがあります。近海の生鮮向けのカツオは一本釣りによる漁獲しています。現在では、赤道直下の遠洋まで漁場が広がり、かつお節向けには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、近海のもの水氷で水揚げし水揚げします。遠洋のものは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

解凍したカツオは、頭を切り、内臓を取り除き、水洗いした後、3枚におろします。さらに背側と腹側とに切り分け、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（にかご）に並べます。



③ 煮熟

80～85℃に調整された煮籠に煮籠を10枚ほど重ねて入れます。その後、98℃まで温度を上げ、鮮度・サイズに合わせて100～120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ろって言うんだ。



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



⑧ 削り・裸節

カビが付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。

⑦ 荒節・間歇焙乾

修膳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12～15回くらい繰り返し行います。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加えて、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、コナラ、クヌギ、桜などの広葉樹の薪を燃やして焙乾し、熱と煙で水分を抜いていきます。

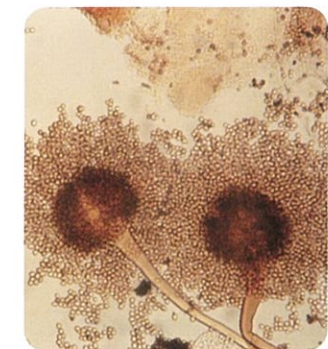


④ 骨抜き

煮熟が終わったら煮籠を取り出し、風通しの良いところで冷やして肉を引き締めます。これを「なまり」と呼びます。その後、焼津地区では、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。

⑥ 修繕

一番火の翌日、骨抜きなどで損傷した部分を修繕します。修繕には煮熟肉と生肉を7:3の割合で、よくすり潰して混ぜ、裏ごしにかけた「すり身（そくい）」を使います。



カビ付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 カビ付け

純粋培養した優良鯨節カビを植菌して、温度・湿度が管理されている室（むろ）で貯蔵します。10～15日間くらいでカビが付き、これを1番カビと言います。さらに節を天日干しし、1番カビを払い、放冷した後、再び室に入れます。カビ付けと天日干しを4回以上繰り返したものを「本枯鯨節」と呼びます。カビを付けることにより、節の水分や皮下脂肪が減少し、鯨節特有の香気に変ります。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 天日干し

カビ付けと天日干しの工程を2～4カ月前後の期間繰り返し、5kgのカツオが「本枯鯨節」になると、800～900g（合計4本）になります。

⑪ 本節

カビ付けの回数によって鯨節の名称は異なります。

枯節

熟成度 ★★★★★

カビ付けを2回以上おこなったもの。 ※2



本枯鯨節

熟成度 ★★★★★

カビ付けを4回以上おこなったもの。 ※3



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のよ。



カツオとかつお節

生切り作業(①)からカビ付け(⑨)と天日干し(⑩)まで4～6カ月を経て製品になります。(重量比で約6分の1となります) 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。「本枯鯨節」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。手間ひまかけて作られる逸品です。

※1 当社規定による。

※2 削りぶしJAS規格では、2回以上カビ付けをしたものを「枯節」とする。

※3 当社規定では4回以上カビ付けをしたものを「本枯鯨節」とする。

一尾3kg以下の小型カツオの場合、3枚におろした左右の身から2枚の節を作ります。出来上がった節の形が亀の甲羅に似ているため、「亀節」と呼びます。

かつお節だしのとり方 & 活用法

かつお節は捨てる場所なし。身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。



STEP 1 かつお節でだしをとろう！

「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。にんべん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！

用意するもの

5gパックなら6袋使用♪

にんべん 本枯鰹節 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。

すばやくパラパラと均一に♪



② 静かに1~2分間待つ。

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！ ※

※えぐみが出てしまうため



④ 完成！
きれいなシャランパングールド色！



STEP 2 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

作り方

① 鍋にかつお節だしを入れてあたためる。

完成！

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！



※STEP1の水1000mlでとれるだしの量

STEP 3 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
- しいりごま..... 適宜

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。

③ 汁気が飛んだらいりごまを加えて混ぜてできあがり！

※初心者の方は...調味液を煮立たせたあとに、よくしぼっただしがらを入れると味がなじみやすくおすすめです。



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。

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。(「追いがつお」と言います)
- 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、濃い旨味が特徴。
 - ...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。

合わせだしの取り方

- ① 鍋に水1,000ml及び昆布10gを入れ、30分~1時間おく。
- ② ①を加熱し、鍋底から小さな気泡が出てきたら火を止め(約80℃)、昆布を取り出す。
- ③ 再加熱し、沸騰後火を止め、かつお削りぶし20gを入れて2分間おく。
- ④ ざるにガーゼをして、削りぶしをこし、1分間おく。

煮物や鍋物におすすめ。



動画で見られます♪

にんべん だしの取り方 検索 www.ninben.co.jp かつお節を使ったレシピはホームページでも公開中！

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(日本橋本店 ~20:00)
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