

かつお節 いろいろ



鰹荒本節（かつおあらほんぶし）

・鰹原魚（2.5～6kg）を3枚におろした後に、各身を血合いを境に切り分ける。1本の鰹から4本の節が取れ、背の部分を雄節、腹の部分を雌節と呼ぶ。荒節は、カビ付けをしていない節を言います。
【味】2～4歳の鰹を使用する為、鰹のうま味も強く、風味も良く、シャープな鰹風味が特徴。



鰹荒亀節（かつおあらかめぶし）

・鰹原魚（2～2.5kg）を3枚におろした後に、半身の状態ですべてにした物を言い、1本の鰹から2本の節ができる。亀節は節の形が亀の甲羅に似ていることから名付けられた。
【味】使用する鰹は2歳前後が多く、若々しい鰹風味が特徴。



鰹本節（かつおほんぶし）

荒本節の外側にタール部分や汁を削り取って仕上げ加工したものを。
【味】2～4歳の鰹を使用する為、鰹のうま味も強く、風味も良い。・余分なタール部分を除去しているので、燻臭もマイルド。



鰹枯節（かつおかれぶし）

・荒本節にカビ付けを3回以上した手間をかけたもの。
【味】鰹本節にカビ付けをしているので、味全体がマイルド。ややカビ臭さも残るが、そば用のだしなどに最適。

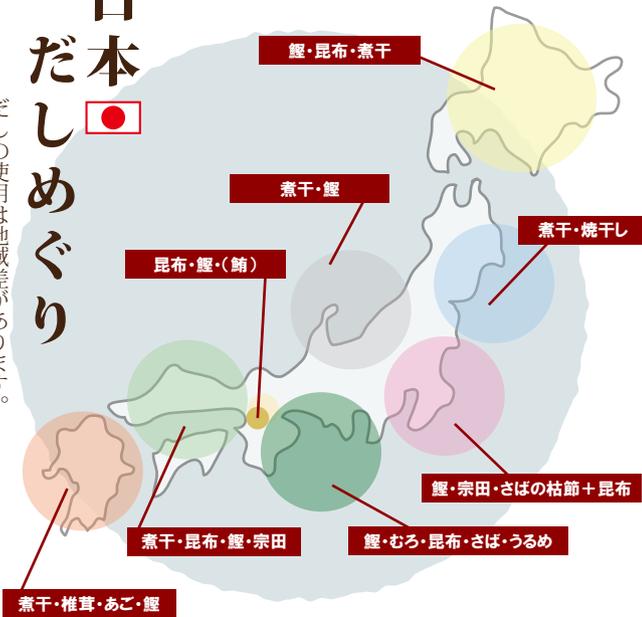


鰹亀枯節（かつおかめかれぶし）

・荒亀節にカビ付けを3回以上したものの。
【味】小型の鰹にカビ付けをしている為、鰹の香りも残りマイルド。

日本 だしめぐり

だしの使用は地域差があります。
出身地によってだしの嗜好も違います。



今月は、「かつお節」から日本の未来を支えます。

栄養情報
(削り節 可食部約2g換算 小食用パック1袋目安)

エネルギー：7kcal

- ・たんぱく質：1.5g
- ・うまみ成分：イノシン酸

《基本情報》

なまり節（かつおの身を蒸したものにカビを付け、乾燥したもの）。
※削り節：かつお節を薄く削ったもの。

意外と知らない？ だしのとり方1,2,3！

■かつお1番だし

- ・かつお節 30g
- ・水 1ℓ

- ① 鍋に水を入れて沸騰したら差し水を少量加える。
- ② かつお節を入れて軽く沸騰させて火を止める。
- ③ かつお節が鍋底に沈んだら、キッチンペーパーや布などで濾す。濁りがなく上品な味と香りが特徴。だしそのものを味わうお吸い物、茶碗蒸しなどに適している。

■かつお2番だし

- ・一番だしのだしがら 全部
- ・水 1ℓ

- ① 鍋に一番だしのだしがらと水を加える。
- ② 沸騰後、弱火で10分ほど煮立て火を止める。
- ③ かつお節が鍋底に沈んだら、キッチンペーパーや布などで濾す。1番だしに比べて香りは弱くなるが、濃いうまみが特徴。煮物、鍋ものなどに適している。

■追いかつお

かつおだしにさらにかつお節を加えたもの。旨みや香りが増す。
一番だしを火にかけ、沸騰直前に火からおろし、かつお節を加え沈んだら濾す。



ブエンマン

日本で一番多くのかつお節を生産している鹿児島県枕崎市。
平成25年は約1.3万トンを生産しています。

※枕崎市「かつお節生産量」より

そんな枕崎の平和を守るため、ヒーローを目指しているのが「ブエンマン」。

献血をしたことで不思議な力を得たかつおくんが、
「枕崎ぶえん鰹」を広めながらブエンマンとして活躍中！

※枕崎のぶえん鰹とは一本釣りした鰹を、すぐに血抜きし瞬間冷凍したもの。

昔から枕崎では、塩をしていない新鮮な魚を「ぶえん（無塩）」と呼んでいたことから「ぶえんのように新鮮な」という意味を込めて名付けられました。



豚肉のかつお節入り天麩羅

- 【用意するもの・4人分】
- 豚ロース薄切り・・・30g×12枚
 - 薄力粉・・・・・・・・・・適量
 - めんつゆ・・・・・・・・・・適量
 - 大根・・・・・・・・・・1/2本
 - 万能葱・・・・・・・・・・1/6束
 - <天ぶらの衣>
 - 天ぶら粉・・・・・・・・・・40g
 - 水・・・・・・・・・・60cc
 - (天ぶら粉：水＝2：3)
 - かつお節(削り節)・・・1パック



<作り方>

- ① 豚肉は一枚づつひろげ、水気を切っておく。
- ② 大根は皮をむき、すりおろして水気をきる。
- ③ かつお節を乾煎りし、砕いておく。
- ④ ボウルに冷水を入れ、次に天ぶら粉を入れて軽く混ぜ合わせ、天ぶらの衣をつくり、③を混ぜる。
- ⑤ 豚肉に薄力粉を軽くつけ、④にくぐらせ、180℃の油で揚げる。
- ⑥ めんつゆを「天ぶら」用に割り、お好みで大根おろしと万能葱を入れて完成。(めんつゆは温めてもOK)

「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？



JAPANESE
FOOD
CULTURE

日本の食文化を見直そう

今月は、「かつお節」から日本の未来を支えます。

9月	19	金	食育の日！
	20	土	彼岸の入り
	21	日	
	22	月	
	23	火	秋の彼岸 秋分の日
	24	水	
	25	木	
	26	金	彼岸明け
	27	土	
	28	日	
	29	月	洋菓子の日
	30	火	くるみの日 衣替え
10月	1	水	コーヒーの日 日本茶の日 日本酒の日 豆腐の日
	2	木	
	3	金	
	4	土	
	5	日	
	6	月	十三夜
	7	火	
	8	水	寒露 そばの日
	9	木	特保の日
	10	金	おもちの日 トマトの日 缶詰の日 まぐろの日 鯛の日
	11	土	
	12	日	豆乳の日 体育の日
	13	月	豆の日
	14	火	焼きうどんの日
	15	水	すき焼き通の日
	16	木	世界食糧デー
	17	金	
	18	土	冷凍食品の日
	19	日	食育の日！

