

全学調 第13号

はぐくみ

発行者 全国学校調理師連合会
会長 山中 弓子
貝塚市三ヶ山 662-1
Tel・fax 072-446-1667
平成 24 年 3 月 12 日発行

東日本大震災により被災された皆様へ、心よりお見舞い申し上げます。

平成24年度 冬季研修会 開催

日時 平成25年

1月19日(土)

場所 名古屋市

合資会社

鵜飼商店朝日工場

名古屋緑陽会

参加者

当会員 37名

賛助会員

築野食品工業(株)

中井氏

【会長挨拶】

おはようございます。皆さん、遠くからご苦勞様です。

昨年、「調理の基本」

を習いましたけれども今日は削り節の「だし

の取り方」を教えてください。これは基本の「基」で、だしが上手く取れると出来上がった献立も美味しく頂けます。今日は基本の「基」をしつかり身につけて頂いて、職場に戻られて、児童・生徒そして入院患者さんや高齢者施設の方に、美味しく食べてもらえる様に今日の研修に臨んで頂きたいと思います。

今日の研修にあたって研究部長、そして研究部の皆さん、愛知ブロックの皆さん達が一生懸命配してくれました事を感謝します。この後に説明して頂けると思いますが、鰹節も本当に色々な種類が有ります。私達は「混合」で取っていますが、種類もさる事ながら、「厚さ」ですね。薄いのが有ったり、分厚いのが有ったり。身の厚さでだしの取り方も違ってくると思います。

おいしいだしの取り方をしっかり学ばせて頂いて、それぞれの職場で研修を活かして成果を挙げられるよう期待しています。

【研究部長・立花】

今回の研修にあたりまして、緑陽会の後藤様に変えてご尽力頂きました。ご挨拶と一緒に今日の説明も頂きたいと思えます。宜しくお願い致します。

調理師さん達と共に和食の原点
「おだし」について考えよう！
だしの種類と取り方



社団法人 日本鰹節協会

全国鰹節青年連絡協議会(全鰹青)

合資会社 鵜飼商店 朝日工場

名古屋緑陽会 会長・後藤氏

【名古屋緑陽会 後藤様】

ただ今紹介頂きました、後藤と言います。私達は社団法人 日本鰹節協会という全国の組合があります。その青年部として「全国鰹節青年連絡協議会」という組織が有ります。その青年部の名古屋地区の集まりが「名古屋緑陽会」という私達、削り節類に携わる仕事をしている人達が組合員としております。今日は一緒に勉強させて頂きたいという事で来ております。宜しく申し上げます。

今日一日の流れをお話しさせて頂きますと、市販されている調味料と、私共の扱う昆布と削り節とで、だしを取ったものの飲み比べをして頂きます。それと、削り節がどうやって出来るのか？という事を今日は土曜日で休みですけれど、こうやって削り節が出来るというのを実際に稼働しているのを見て頂きたいと思います。

又、鯉節類を展示しています。削り節とって色々な種類が有りますし、取り方・用途等もそれぞれありますので、試食もして下さい。見学が終わりましたら、またこの場所で私達が用意した参考資料(全国鯉節類青年連絡協議会のホームページからとったもの)を使って勉強したいと思えますので宜しくお願い致します。



名古屋緑陽会 後藤氏

工場見学

だしパックの製造・袋詰め 鯉節削り機 圧力釜 乾燥機 袋詰めする機械 金属チェックの工程を後藤さんの説明で見学しました。

工場と展示物の見学・

だしの試飲を終えて質問等

Q：普通のかつお、宗田鯉。それから「亀」と書かれたものがあつたのですが、どの様に違うのですか？

A：完全に魚の種類が違います。かつおと名前がありましても、鯉より鯖に近い魚です。「亀」と言うのは魚の大きさによって加工の仕方が若干違うというだけの話で、3枚下ろしにしてそのまま節にしたものが「亀」と呼ばれるもので、1枚のものを2つに分けると「本節」というものになります。「荒本節」や「枯れ本節」です。「本」というのは割った状態のものを言います。2.5キロ以下の魚は「亀」という状態で加工されるものが多いですが、大きくなればなる程中の水分を出さないといけないので、割って「節」にしたものが「本節」です。例えば、8キロの生の魚が節になってどれ位になるのかと言うと、約5分の1程度になります。そこまで乾燥させると言う事です。カビ付けたのとそうでないのとがあるかと言いますと、色んな節が有りますが、昔江戸

へ運ぶ船中でカビてしまったというのが始まりだそうです。意外と歴史が古くて西暦729年古事記に堅い魚と書いて「かたうお」と読みますが、それが鯉節の起源だったのではないかと書かれています。魚を乾燥させて燻製させる事によって日持ちをさせる、保存食として置いておく事によって食糧難の時に食べられるという事もあつたと思います。他には「勝つ男の武士」と書いて縁起が良いと、戦国時代戦に行く人達は非常食・保存食として持ち歩き、縁起を担ぎそれを食料にして戦争をしていたとも言われています。

「亀節」とは形が亀の甲羅に似ており、「亀」で縁起が良いという事も有り、縁起物として引き出物によく見かけられると思います。何故かと言うと、上の背と下の腹を「背節」「腹節」と書いていますが、同時に「雄節」「雌節」と書いています。これが合わさる事によって「亀節」となるという事で「夫婦節」で縁起が良いとされ、引き出物等によく使われています。

Q：私達は家庭料理と違いまして、学校給食では一度に300〜500・1000食というだしを取るのので、「厚削り」で昆布を使わない場合一番美味しいだしの取り方を教えて頂きたいのですが。だし袋に入れてだしを取るのと、袋に入れないで取る違い・味や見た目もお願いします。

A…昆布を使わない場合ですと、水から入れるのはあまりお勧めしません。煮干しや昆布だと水から入れ、沸騰する前に取り出すのはあると思いますが、削り節の場合は沸騰したお湯に削り節を入れる。沸騰しない程度の弱火でうす削りだと

2〜3分厚削りの場合は15〜20分長くても25分位弱火で煮出す事がお勧めです。パックに入っているメリットは、だしをこさなくても良いという点がありますが、基本的には広い所で泳がすのが一番良くだしが出るのです。厚削りをだし袋に入れて煮出すのであれば、もう若干長い時間をかけた方がだしは出やすいと思います。



鰹節が出来るまで

☆かつお削り節とかつお節削り節

削り節には「かつお削り節」と「かつおぶし削り節」の2種類があります。2種類の削り節には味や使い方に大きな違いがあります。それぞれの特徴を知り、上手に使い分ければ食卓の味と香りは一段とグレードアップするはずです。

「かつお節」を作るには、まず生のかつおの頭や内臓を取り除き、1時間程煮て煮えたかつおを何度も煙で燻していくと次第に水分が抜けて堅くなります。これを「荒節」と言います。この荒節を削ったものが「かつお削り節」です。

荒節にさらに優良種のカビを付けて日に干すという工程を繰り返したものを「枯れ節」と言い、この枯れ節を削ったものが「かつおぶし削り節」です。実はこのカビが、燻されて出来た刺激臭や魚の生臭さを和らげ風味を増す働きをするのです。

一般に「かつお削り節」は香りが強くやや魚臭い感じがしますが、「かつおぶし削り節」は、まろやかな香りで比較的あっさりしているのが特徴です。

江戸時代、鰹節は土佐、薩摩、紀州などから海上輸送で江戸へ運ばれていました。その途中

でカビが生じ日に干して食べたところ、美味しい事がわかり、以来江戸ではカビ付のかつお節が当たり前になったと言われています。現在でも東日本ではカビ付の「かつお削り節」が、西日本ではカビなしの「かつお削り節」が好まれているのもこのあたりに由来しているようです。

だし名人免許皆伝講座

☆節によって異なる味、香り。

だしの基本は節を知ることから

かつお節

本節と荒節があり、カビ付けを繰り返した本節が最も高級品とされています。本節はカビの作用による上品な旨味が特徴で、荒節は香りの良いコクのあるだしがとれます。吸い物、煮物等の他にポン酢、中華スープ等にも使用します。

まぐろ節

癖がなくさっぱりとした味で、だしにも色が付かない事から、関西の料亭では、多くこれが使われています。吸い物、煮物、寄せ鍋、そうめんつゆ、ポン酢等にも最適です。また、糸削りにして冷奴、漬物等にも使用します。

めじか節

マルソウダとヒラソウダが原料。香りが高く良質の出汁がとれ、味に幅を持たせる事が出来ません。吸い物、煮物、うどん、そばのかけつゆ、うどん鍋、麺類のつけつゆ等に使用します。

むろあじ節

香りはやや弱いのですが、さっぱりとした味で甘味があります。吸い物、煮物、うどんつゆなどに最適です。名古屋では味噌煮込みうどんにも使われています。

そば節

コク、旨味があつて濃いだしがとれます。醤油や味噌との相性が良く、味噌汁、煮物、うどんつゆ、ちゃんこ鍋、うどん鍋に使われます。また、たこ焼きやお好み焼きの出し汁にも使用します。

うるめ節

うるめ鰯を節にしたもので、濃い香りと後に残る深みのある味わいが特徴です。関西のうどんつゆには欠かせない存在で、その他、おでん、味噌汁にも使用します。

※冬季研修会の詳しい内容については、資料を

お読み下さい。

『関西風だしの取り方（4人分）』

- ① 水 1.5ℓに対して 7.5 g のだし昆布を用意します。昆布はぬれ布巾で砂を落とし、前日から水につけておきます。
- ② ①を中火にかけ、煮立つ寸前に昆布を取りだします。
- ③ 沸騰したら、60～75 g の削り節を入れます。
- ④ 火を弱火にします。
- ⑤ あくをすくい取りながら、2～3分静かに煮出します。
- ⑥ 火を止めて、削り節が鍋底に沈むまでおきます。
- ⑦ ぬれ布巾又はクッキングペーパーを敷いたアミカゴでこします。

『関東風だしの取り方（4人分）』

※関東のそばだしには、枯節（カビ付節）の厚切りがよく使われます。

長時間じっくり煮出すことで、「かえし」に負けない濃厚なだしに仕上げるのがポイントです。

【辛汁用】

水：1.5ℓ 鯉節：120～150 g 昆布：5～10 g

【甘汁用】

水：1.5ℓ 鯉節：75～105 g こんぶ：5～10 g

- ① 水 1.5ℓを鍋にはり、だしを取る前日から昆布を入れておきます。
- ② ①を中火にかけ、煮立つ寸前に昆布を取りだします。
- ③ 火を、弱火から中火の火加減に落として、分量の鯉節を投入します。
- ④ 丁寧にあくを取りながら、20～30分程度じっくり煮出していきます。
- ⑤ 火をとめて、クッキングペーパーやさらしでだしを漉したら完成です。

【懇親会・研修の感想】

大阪ブロック 栗山 和恵

平成24年度冬季研修会を終えて、今回は

「おだしの取り方」鰹節についてでした。沢山の種類の節を並べて下さってびっくりしました。

鹿児島・枕崎で鰹節屋されている知り合いがいて、テレビでも仕事をしている所が放送された事がありました。我が家も毎年、本節と削り節を頂いていたのですが、削り節は使っても堅い本節は使いそびれて冷蔵庫に眠っていました。なんと、もったいない！反省です。

こんな手間暇のかかった日本にしかない「おだしの素」を改めて見直しました。暫くは、たし取りにはまっっていると思います。本当に参加出来た事は良かったと思います。有難うございました。

愛知ブロック 中島 聖子

新年最初の研修会は、愛知ブロックがお勧めする「だし」を、全国鰹節協会青年会の方にお願ひして、鰹節工場見学とだしの取り方を勉強しました。工場で鰹節のパックが出来る迄の工程を見学し、実習室で鰹節10種類以上や煮干し5種類を見せてもらいました。又、市販のだしと鰹節からのだしを味比べして、改めて香りや味の良さに気がかされ、食材の素材を生かすだしの素晴らしさを体験しました。



午後の懇親会は幾つかのグループに分かれ、午前の鰹節工場見学の事や、自分達の仕事、食に関する色々な事が話し合われました。

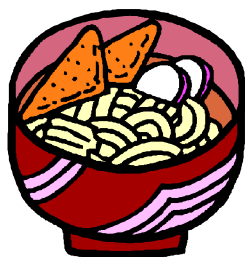
大阪あべの辻調理師専門学校・小谷先生のお話の中で、世界に日本大使館・総領事館が200程あり、その国の特命全権大使・総領事が住まわれている公邸で現地の要人方を集めての食事があります。その時に出される食事を作る人を公邸料理人と言います。以前は、海外の文化に触れられると沢山の希望者がいましたが、政情や環境の点で中東やアフリカへの希望者が少なくなりました。そこで、外務省からの依頼を請け日本料理のレベルが高く、盛んであるタイのバンコクで基本的に日本人がオーナーをやっておられる日本料理店で、料理の経験が5年以上ある料理人の中から何人かを抜粋し、20件くらいの料理を応用がきく様に3か月間現地で教え、送り出す仕事を平成5年からやっておられるという事でした。外国で鰹節を使うにあたって、鰹節は日本から

調達した事や、だしをとるにしても水が大事になり、巡回指導で立ち寄ったバングラデシユでは、ナサが研究した浄水器が付いていたのでその水を使ったそうです。

例えば麺類のだしは、関西では昆布と鰹節を使ってだしを取ります。昆布の旨味は軟水で多く出るので、味を付けるのに多くの調味料はいらさず、薄口醤油と塩で十分ですが、関東では水が硬いためほとんど昆布は使わず鰹節だけでだしを取っています。

旨味は、鰹節のイノシン酸と昆布のグルタミン酸を合わせることで「相乗効果」が起こり1+1が2ではなく4にも6にもなりますが、鰹節単体では1の旨味しか得る事が出来ません。ゆえに、関東の麺類のだしの味付けは旨味の少ない薄口醤油ではなく、旨味の多い濃口醤油を加えて旨味をプラスします。結果的に、関東の麺類のだしは、関西の麺類のだしに比べ濃い醤油色をしているという事です。

また小谷先生には、次の機会に色々経験したお話を聞きたいと思いました。



フロック活動 京都フロック

【ご近所キッチン】

日時 平成24年12月2日(日)
時間 19:00～21:30

場所 京都府南丹市 南広瀬公民館

参加者 15名

参加会員 松田・波部・木村・浅田・西田

献立 ☆ベイクドハワイアン

☆タンドリーチキン

☆簡単リンゴきんとん

☆飾り切りのいろいろ

※飾り切りのいろいろ

野菜..

花ピーマン・切り違いきゅうり

桔梗きゅうり

フルーツ..

花切りキウイ・木の葉リンゴ

切り違いバナナ・バナナポーチ

かまぼこ..

菊水・らん・末広・日の出・冠・手縄・

菊・ささ舟・卍ちくわ・射込みちくわ

ハム・サラミ..

ばらハム・ガーベラサラミ

感想

テレビ番組を見ながらなど一方的ではなく、誰かと話をしながら料理を作り、和気あいあいと食事をする事の大切さを知る事が出来る場です。後日、お孫さんと簡単リンゴきんとんを作られた方のお話をお聞きして、私もこれからももつと料理の輪を広げたいと思っています。

【お父さんの料理教室】

日時 平成24年12月22日(土)

時間 9:00～15:00

場所 京都府南丹市 美山町下吉田公民館

参加者 調理実習参加・7名

試食参加・9名

参加会員 松田・波部・木村・浅田・西田

献立

☆焼き鳥のポン酢和え

☆ブロッコリーのカニあんかけ

☆里芋ご飯

☆絹ごし豆腐とヨーグルトのデザート

☆舞茸と揚げ玉の味噌汁

☆白菜とリンゴのサラダ

☆さつま芋とリンゴのきんとん



感想

下吉田地区ふれあいサロン会員の皆さんとの交流を兼ね、男性の方に料理を担当して頂き、それを女性の方も含め試食会&交流会を頂きました。男性でも手軽に調理出来るような献立で、住民の皆さんと一緒に味わい談笑しました。

野菜紹介 ジャガ芋 (旬 春・秋)

- ◇メイクイーンと男爵の2種類が主
- ◇主成分はでんぷん。デンプンは熱に弱いビタミンCを守り、ビタミンCを効率良く摂れます。
- ◇カリウムも多く含まれ、余分なナトリウムを排出し、利尿作用・血圧をコントロールする働きを持つ。
- ◇以外にエネルギーが低い(蒸した場合 100gあたり 84kcal)
- ◇芽や緑化した皮には毒性(ソラニン)が残っている為、完全にえぐり取る事。



◆◆◆ クリームチーズケーキ 10人分 ◆◆◆

【材料】

クリームチーズ	130g
生クリーム	130g
砂糖	30g
小麦粉	20g
レモン果汁	5cc
卵	50g

【作り方】

- ①卵は割りほぐす
- ②クリームチーズ・生クリーム・砂糖を混ぜ合わせ、液卵を入れ混ぜる。
- ③②に小麦粉とレモン果汁を入れ混ぜる。
- ④容器に流し、オーブンで170度15分程焼く

※小学校の給食・6年生の卒業お楽しみ献立
(統一献立でなく、各校の独自で出されました。)

今後の予定

※たけのこ交流会…貝塚市

平成25年4月28日(日)

参加希望の方は会長・山中まで連絡下さい
当日手伝いも募集しています。

※第8回定期総会

平成25年5月11日(土)

大阪市立弁天町市民学習センター

※平成25年度技術審査・技能検定試験

受付期間 平成25年4月3日(水)～

5月7日(火) 当日消印有効

実技試験日 平成25年7月27日(土)～

8月23日(金)の間の指定日

学科試験日 平成25年8月1日(木)

合格発表 平成25年9月30日(月)

※調理技術審査・技能検定試験の実技講習

平成25年6月下旬予定

※熟練者講習

平成25年8月予定

詳しくは次号の会報にて

編集後記

やわらかな陽射しが、少しずつ春の訪れを感じさせます。各職場では新しい年度を迎える準備等で慌ただしいと思います。

会報『はぐくみ』は皆さんからの記事を募集しています。ブロック活動・職場や地域で取り組んだ事・職場での人気メニュー等ありましたら広報担当…谷本までご連絡下さい。

「はぐくみ」の記事を募集しています

<http://www.zengakutyouty.com/> まで