

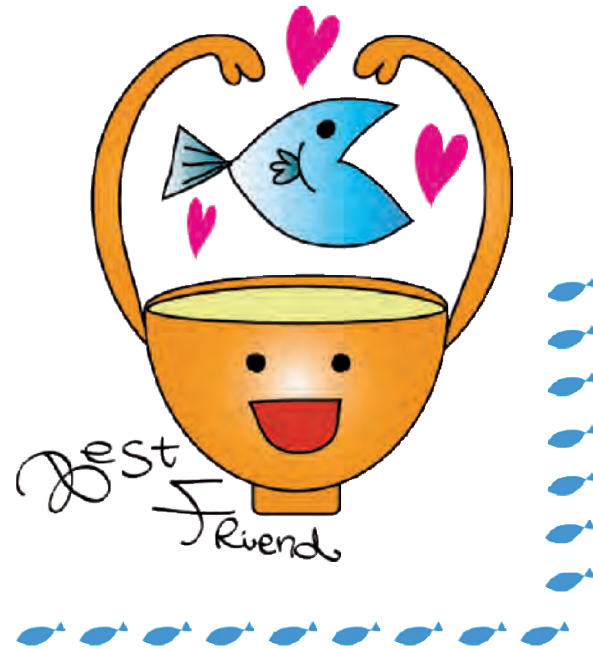
おいしい汁物は、食欲を促します。日本のだし（スープ）の代表はカツオだしです。カツオ（鰹）は、主に体長50cmを超える大きな魚です。カツオ節は、そのカツオを手間暇かけて乾燥させ、おいしさを凝縮した保存食です。カツオ節は、削ったものも「カツオ節」として販売されています。カツオ節でとった「だし（スープ）」は、日本料理の基本のだしです。カツオ節で作った「だし」は、インスタント調味料で作った「だし」に比べ、優しいまろやかな味がします。

さあ、作って食べてみましょう！

削ったカツオ節 大きさも色々



パックになって売っているものもあります



カツオ節の豆知識♪

カツオ節は、鰹（カツオ）を五枚におろし、「節（ふし）」と呼ばれる舟方に整形してから加工します。

加工工程の違いによって、呼びかたが異なります。カツオをゆでて干したものが「なまり節」です。「なまり節」を燻製にしたものが「荒節（あらぶし）」です。「荒節」にカビを付けることにより水分を抜きながら熟成させたものが「枯節（かれぶし）」です。どれも広くは節と呼びます。



荒節（あらぶし）



枯節（かれぶし）

カツオ節スープ（和風だし）

材料（目安量です）	
・削ったカツオ節	50g（水の5%分）
・水	1ℓ
・塩	8g（出来上がりの0.8~1%分）
・具	豆腐、野菜などお好みで 生でも食べられる食材は手軽に使えます

用意するもの
・鍋
・味噌こし、ザル
・ボール

作り方

- ① 鍋に湯を沸かす
- ② 沸騰したら、カツオ節を入れて火を止める
- ③ カツオ節がしずんだら、ザルでこしながらボールや鍋にうつし、塩を加える
- ④ 汁椀やスープ皿に盛る
具がある場合は、あらかじめ器に盛っておきます
豆腐：1cm角、うど：千切り、三つ葉：一葉 など



ボールにこします



きれいなだしが完成

だしの残りで簡単佃煮&簡単まぜごはん

材料（目安量です）	
・だしをとったあとのカツオ節	だしをとる前50g分
・セロリの葉	150g（適量）
・塩	2g
・サラダ油	小さじ1（5cc）

用意するもの
・包丁（はさみでもOK）
・フライパンまたは鍋（炒めることができるもの）
・さいばしまたはフライ返し

作り方

- ① セロリの葉をみじん切り（少し大きくても大丈夫）にします
- ② フライパンに油を入れあたためます（油がフライパンにサラサラとまわるようになるまであたためます）
- ③ カツオ節を入れて炒めます
- ④ カツオ節がほぐれたらセロリを入れて水分がなくなるまで炒めます
- ⑤ 塩をふりいれて、全体にまぜたら佃煮のできあがり
- ⑥ ⑤をあたためかいご飯にまぜれば簡単まぜごはんのできあがり



アレンジ
<ul style="list-style-type: none"> ・もっと味を濃くすれば、常備菜になります ・最後にごま油を加えると中華風になります ・ごはんにまぜれば簡単まぜごはんです ・ふきのとう、大根の葉も利用できます ・さば節や煮干しでもおいしくできます

おとなのためのアレンジ
<ul style="list-style-type: none"> ・味を濃くして、お酒の肴に