

「だし」の本

All About Japanese Stock "DASHI"



悠久の時の中で育まれた、日本のおいしさの原点

古来より、多くの人が試行錯誤を重ね、紡ぎ出した「だし」があるからこそ、現代に生きる私たちは、「おいしい」「懐かしい」と心を和ませます日本の味、家庭の味を味わうことができるのです。

明治時代以降には、鰹節に替わって安価で入手できる、さば節やイワシ節、また複数のだし素材を組み合わせたさまざまな「だし」が生まれ、日本の食文化として定着してきました。

共に発展していきます。

このように、だし素材が普及したことで、煮物、汁物などの味のベースとして「だし」の利用が広がり、日本の味は「だし」と共に発展していきます。

一方、北海道で生産されていた昆布は、江戸幕府による蝦夷地開拓や、北海道から下関を通り大阪まで繋ぐ「北前船」が整備されたことで、関西地方から全国的に流通するようになりました。

このように、だし素材が普及したことで、煮物、汁物などの味のベースとして「だし」の利用が広がり、日本の味は「だし」と共に発展していきます。

江戸時代、「だし」は庶民に広く利用されるようになります。

鰹節は、鰹漁が盛んであった紀州（和歌山県）から製法が誕生し、それが土佐（高知県）に伝わって発展していきます。

もうひとつの代表的なだし素材である昆布が使われるようになったのは奈良時代以降。このだし素材は当時、朝廷への献上品として珍重されていました。

代表的なだし素材、鰹節の原型が登場したのは、大和朝廷の時代。魚を保存するために、天日で干す、煮詰めるなどの試行錯誤を繰り返したことが、だし素材の登場に繋がったとされています。

日本人と「だし」の歴史

「だし」のルーツは縄文時代にまで遡ります。

土器の発展と「煮る」という調理法の発見によって、食材のう

ま味が溶け込んだ煮汁を料理に利用する、日本のだし文化が始まりました。

CHAPTER 1

「だし」の美学を知る。

素材そのものの味わいに、うま味やコク、香りなどを加え、素材の持ち味をより引き立たせる「だし」は、料理をおいしくする大切な役割を担っています。

「だし」は、野菜（根菜）・海藻・きのこなどの淡泊な味の食材が多い、農耕民族である日本人の食生活の中で生み出されました。

昆布や鰹節などのうま味が染み込んだ繊細な「だし」によって、素材の持ち味を引き立てる食文化が発達したのです。

それは、長時間煮込んで材料のエキスを抽出する西洋料理や中華料理とは一線を画した、だし材料から短時間でうま味を引き出す、日本独自のものです。

その独自性とおいしさから、近年、日本の「だし」のうま味が“UMAMI”として、世界中の料理人に注目されています。

「だし」の深い味わいは、日本人の味覚の基本だといわれています。

ひと手間かけて引いた「だし」を用いた料理を食べた私たちが「おいしい」と感じて、ホッと心を和ませるように、日本人の精神や人格形成の根本は「だし」によって支えられているのかもしれない。



「だし」の歳時記

私たちの周りには、さまざまなだし素材があり、それぞれが最も適した時期に、全国の産地で収穫され、手間暇をかけて加工・熟成されています。古来より受け継がれ、発達してきただし素材づくりの技術と、それに関わる人々によって「だし」のおいしさが支えられています。

鰹

4月～7月に漁獲した鰹を原料にする鰹節を「春節」「夏節」、8月～10月のを「秋節」と呼びます。また、鰹節は製造法の違いで、大きく荒節と枯節に分けられます。荒節は焙乾まで行ったもの、枯節はさらに、カビ付けまで行ったもの。枯節の方がうま味の強いたしがとれることから、雑味を好む関西では荒節、濃い味を好む関東では枯節が好まれる傾向にあります。



椎茸

傘の開き加減によって呼び方が変わります。肉厚で六部開きものを冬菇、七分開きで香菇、八分開きで香信となります。その中でも、春と秋に収穫される香信は、香り豊かで強いうま味を持っており、だしの原料としても多く使用されます。



鰹節の主な原料は、6月下旬～10月初旬に関東以南で獲れる脂の少ないゴマサバ。その工程は鰹節とよく似ており、煮熟、焙乾を経て鰹節となります。カビ付けをした鯖節もあります。

鯖



うるめ鰯

煮干しは、海水程度の塩水で煮熟し、乾燥させてつくられます。10月前後に漁獲され、鰯節として加工されたうるめ鰯はクセが少なく、まろやかでコクのあるだしがとれます。



昆布



代表的なだし素材で、国内生産の約95%が北海道産です。収穫時期は、夏から秋にかけて。多くは、大きく厚みのある2年ものの天然昆布が収穫されます。収穫された昆布はすぐに干され、じっくりと天日と浜風によって干し上がります。上品な甘みをもっただしがとれるのが特長です。



世界の「だし」と日本の「だし」

世界には動物性素材のもつ臭みをとるために香草類と併せて煮込むといった調理方法がありますが、日本の「だし」は、短時間でうま味を引き出し、動物性、植物性それぞれの素材がもつうま味がかけ合わさり、おいしさが数倍にも高まります。この味づくりこそが日本独自の、繊細で深いうま味といえます。

動物性素材でつくるもの

西洋料理の「フォン」や、中華料理の一般的な「湯」が相当します。牛、豚、鶏や魚介類を長時間煮込み、素材の成分を溶け出させてつくります。

植物性素材でつくるもの

西洋料理の「ブイヨン」が相当します。また、中華料理の「湯」にも野菜が使用されるものがあり、基本的に長時間煮込んでつくりまします。古くから伝わる「だし」としては、昆布や干椎茸などをつくる、いわゆる精進ものの「だし」があります。

両方(動物性・植物性)を組み合わせて作るもの

日本の「だし」が代表的です。昆布と鰹節をはじめとする節類、煮干しを組み合わせてつくられる一般的な「だし」がこれに相当します。

日本の食を深く、繊細に彩る、「うま味」という味覚。

「だし」の「うま味」の秘密

人間の味覚の基本である、甘味・塩味・酸味・苦味のどれにも当てはまらない、「うま味」。

「だし」の主要なうま味成分、昆布のグルタミン酸、鰹節のイノシン酸、干椎茸のグアニル酸は、いずれも日本人によって発見され、5つ目の味覚として「うま味」と命名されました。

日本の「だし」は、昆布と鰹節など、複数をかけ合わせるのが特長で、かけ合わせの相乗効果により、単独でとつただしよりも8倍以上の強いうま味を生み出せるのです。

「だし」のうま味を引き立たせる「塩味」と「苦味」

うま味は塩分によってうま味が増強したかのように感じることができません。

これは元々料理に含まれているうま味成分が、塩分が含まれることよって正確に味覚として伝わっているためです。

私たち人間が感じる「うまい」という味は、単にうま味成分によるものでなく、各種うま味成分が最良のバランスを取った上で塩と結びついて初めて伝達されているのです。また、鰹などに含まれる内臓類の苦味までもが味覚的刺激を強め、「だし」をさらにコクのある奥深い味にします。



代表的な「だし」の原材料とうま味成分

だし素材に含まれるうま味にはそれぞれ特徴があり、うま味成分を抽出するのに適した加工がされています。

昆布

【グルタミン酸・アスパラギン酸】
うま味の相乗効果として、イノシン酸や、グアニル酸と相性がよく、それらを含有するだしと組み合わせる使用に適しただし素材です。

鰹節

【イノシン酸・グルタミン酸】
水分量が少なく、うま味が凝縮された節です。薄く削ることで湯につかる表面積を広げ、うま味成分をすばやく抽出することができます。

鯖節

【イノシン酸・アデニル酸】
うま味が強く、雑味が少ないだし素材です。単独での使用よりも、鰹節や宗田節(ソウダカツオが原料の節)などとあわせて用いられます。



昆布

鰹節

鰹節

椎茸

いりこ

あご

鰯節

椎茸

【グアニル酸】
生椎茸を干すことで、グアニル酸といううま味成分が生成されます。昆布だしとあわせて用いられることが多い素材です。

あご

【イノシン酸・グルタミン酸】
トビウオを原材料とした煮干しで、淡白なだしがとれるのが特徴です。また、焼いたのちに干したものは煮干しよりも濃厚なだしがとれます。

鰯節

【グルタミン酸・イノシン酸】
マイワシ・ウルメイワシ・カタクチイワシなどを原料とした節があり、いずれも煮干しとは香りが異なった、あっさりとした味わいのだしがとれる素材です。

いりこ

【イノシン酸】
カタクチイワシの稚魚の煮干しです。魚のにおいが強く、味噌の風味に負けない濃厚な味のだしがとれるのが特徴です。

吟味を重ねた珠玉の素材が生み出す、この深み、このうま味。

- **利尻昆布(北海道産)**
昆布は干すことによって熟成し、うま味成分が増します。なかでも、利尻産昆布は和食に欠かせない澄んだ色合いと甘みがある。深いだしがとれるのが特長です。
- **本枯れ鰹節(焼津産)**
鰹節の名産地・焼津で水揚げされた鰹を約2週間かけて燻製に。この「荒節」にさらにカビ付けを行い、長い期間熟成させて完成する「本枯れ節」を使用しています。澄んだ琥珀色のだしは、鮮味のない香り豊かで上品な味わいが特長です。
- **枯れ鯖節(焼津産)**
料理の深み付けに欠かせないだし素材で、いりこや鰹節などと組み合わせることで、味に深みと底味が生まれます。使用するものは、力強く、雑味のないだしが出るカビ付けをした枯れ鯖節です。
- **香信椎茸(宮崎産)**
うま味成分グアニル酸を多く含むだし素材として、古くから重宝されている椎茸。宮崎産の原木栽培(天然の枯れ木に植えつける栽培方法)で、春と秋の湿度の高い時期に収穫され「香信」と呼ばれる、香りの豊かなものを使用しています。
- **焼きあじ(鳥取産)**
鳥取名産のあじ(飛魚)を使用。漁獲後すぐに処理されるため、新鮮でうま味をたくわえたあじは、上品で、すっきりとした味わいが特長です。
- **うるめ鰯節(熊本産)**
内臓を取り除かない、うるめ鰯を使用。そのはらわたに、特有の苦味を持つ独特な味は、鰯節としてだしに奥行きと深いコクを与えます。
- **安芸灘いりこ(瀬戸内産)**
秋のひと潮(14日間)のみに捕れる「無油」という極上のいりこを主に使用。味噌などの香りにも負けない強いうま味が特長です。



CHAPTER 2

「鰹ふりだし」 だしへのこだわり

飽食の時代といわれ、インスタント食品、レトルト食品などが身近にあふれている近年、簡便性や、経済性の両面から、日本の食文化を支えてきた「だし」への関心が一般家庭で薄まりつつあります。

古来より受け継がれてきた、本物の「だし」を、「手軽に、おいしく、健康にお召し上がりいただきたい」という想いをこめて「鰹ふりだし」は生まれました。

選び抜いただし素材を、うま味の相乗効果を引き出す比率でブレンドし、小袋に詰めた「鰹ふりだし」は、煮出すだけの手軽さで、ひと味もふた味も差が出る「本物」のだしに仕上がります。

天然素材が優しい日本の味をどうぞご賞味ください。



わずか3分煮出すだけ！手軽に使えるプロのだし！

25年かけて見つけた
「うまみの黄金比率」が自慢です。

日本料理の要である「だし」は、鰹だしと昆布だしなど、複数のだし素材を組み合わせることによる相乗効果で、よりうま味が増していきます。

「鰹ふりだし」は、全国各地から厳選した5種類の天然材料をベースにつくられています。

しかし、だし素材は単純に種類を増やせばよい、というのではなく、それぞれのだし素材がもつ特長や、うま味成分をバランスよく配合することがとても大切になってきます。

「鰹ふりだし」は、大学の食品研究室にモニターテストを依頼したり、自社研究室にて研究を重ね、25年間の時をかけてだしのおいしさを追求し続けてきました。

その結果、誰にでも手軽に、わずか3分煮出すだけでおいしいだしがとれる「うまみの黄金比率」が生まれたのです。



鰹ふりだし
よくあるご質問



Q 1袋あたりのカロリーを教えてください。

1袋8.8グラムあたり、約16.94キロカロリーです。ただし、煮出した場合は、これよりも低いカロリーになります。これは、煮出した後に、小袋を取り出すため、だし成分カロリーは低くなります。

※商品によっては、1袋あたりの容量とカロリーは多少変動します。

Q 冷蔵・冷凍保存しても大丈夫ですか。

冷蔵庫などに入れると、開封時に湿気を吸着しやすくなります。パッケージに入れたまま常温保存することをおすすめいたします。

Q 少人数で使用したいのですが、もっと小さな小袋はありますか。



料理に応じて適量で煮出すことをおすすめいたします。使い切れない場合は、荒冷ました後、ガラスポットなどに入れて冷蔵庫で保管してください。尚、天然成分であるため、5日以内に2使用ください。

Q 味噌汁が少し塩辛く感じます。

「鰹ふりだし」には、うま味を正確に伝えるために適度な塩分を含んでいます。味噌汁を作られる際、味噌に含まれる塩分が加算されて少し塩辛く感じられる場合がございます。その場合は、味噌の量を少なめにするか、水の量を増やして調整してください。

Q 開封後の保存はどうすればいいですか。

▲だし素材の風味や香りを損なわないように、中の空気を押し出しながらパッケージのチャックをしっかりと閉めて保存してください。

お問い合わせの多いご質問におこたえします。





応用編2
袋を破って



小袋を破って中身を出して調理ができます。炒め物やスープの味のアクセント、ふりかけとしてご利用いただけます。



応用編1
炊飯器へ入れて



①炊飯器にお好きな具材を入れます。②「鰹ふりだし」を小袋ごと炊飯器へ。③そのまま炊き上げて出来上がりです。

洗ったお米にお好みの具材と、「鰹ふりだし」を小袋ごと炊飯器に入れて炊くだけ。お好みで醤油を加えていただくと、手軽に美味しい炊き込みご飯が炊き上がります。

小袋をそのまま炊飯器に入れて使用します。

CHAPTER 3

「だし」の使い方指南

「鰹ふりだし」はおもに、3種類の使い方ができます。作るお料理や、お好みにあわせてご利用ください。1袋で3～5人分のだしがとれます。

<p>だし基本</p> <p>約4カップ (水800ml) + 1袋</p> <p>約4カップ(水800ml)のお水を入れた鍋に1袋入れ、沸騰したら3～4分煮出して取り出します。お味噌汁などに最適なだしです。</p>	<p>だし濃い</p> <p>約3カップ (水600ml) + 1袋</p> <p>約3カップ(水600ml)のお水を入れた鍋に1袋入れ、沸騰したら3～4分煮出して取り出します。お吸い物や、おでん、寄せ鍋などにお使いください。</p>	<p>だし煮物の</p> <p>約2カップ (水400ml) + 1袋</p> <p>約2カップ(水400ml)のお水を入れた鍋に1袋入れ、沸騰したら3～4分煮出して取り出します。少量のお醤油を加えて、煮物料理にお使いください。</p>
---	--	---

ティーバッグタイプの本格和風だし

香り豊かな日本のおだし

鰹ぶり

厳選した国産風味原料

(鰹節、うるめ鰯、さば節、

椎茸、昆布)を使用し、

素材の良さを引き出した

本格和風だしです。

深い味わいを簡単に

おいしくできる

こだわりの商品です。



お料理にひと味もふた味も
差が出る美味しさの秘密は、
黄金比の合わせだし。

商品一覧



50包入り

内容量
8.8g×50P



30包入り

内容量
8.8g×30P



10包入り

内容量
8.8g×10P



Japanese DASHI Stock Powder

本格和風だし「鰹ぶりだし」

食塩(国内製造)、砂糖、鰹節粉末、煮干しうるめ鰯粉末、鯖節粉末、
鰹だし顆粒、粉末醤油、椎茸粉末、昆布粒、食用植物油脂(なたね油)
/調味料(アミノ酸等)、乳酸カルシウム(一部に小麦・さば・大豆を含む)



SABA South Africa&America
Business Association

有限会社 サバ

509-9132 岐阜県中津川市茄子川 1191-2
TEL(0573)68-2857 <http://www.saba.co.jp/>

PRODUCT OF JAPAN 日本製造

美味しいレシピ公開中

サバ 鰹ぶりだし 検索

※本冊子は 2020.4 に作成したものです。中ページに掲載している製品は現行パッケージとなっておりますのでご了承ください。