

# 万能和風だし

# 鰹ふりだし

ティーパック方式



## 日本の旨味文化

和風料理は農作物、海産物（沿岸の魚介類、海藻）、穀物が中心です。これらの食品の共通点は素材の味が薄く、濃い味付けをすると素材本来の味が、わからなくなることもあります。そのため繊細な持ち味を上手に生かすために、だしが生まれました。だしの素となる材料を天日に干して持ち味をより濃くし、さらにこれらを組み合わせることによって深味を増すという工夫をしているのは日本だけかもしれません。日本人の知恵から生まれただしが、世界に誇れる伝統的な和食文化を生んだのです。

*It is science to mode of LIFE and environment*

松の石けん **SABA 地球家族**

*Healthy & Beauty*

南アフリカ **SABA iROOIBOS** TEA

**SABA, INC**  
有限会社 **サバ**

〒509-9182 岐阜県中津川市高野町川崎4番地31  
TEL(0573)68-2857 FAX(0573)68-5658  
URL <http://www.saba.co.jp/>

## 日本人と鰹節

まわりを海で囲まれた日本は、昔から魚を大切な蛋白源としてきました。

その中のひとつに鰹があります、この魚のことは奈良時代の文献にも登場しています。

鰹を保存するためには、魚肉を煮て乾かすという方法があり、鰹節のルーツと考えられています。鰹節は保存がきき、煮炊きしなくても食べられ、栄養もあるため、戦国時代には戦陣食としても用いられてきました。

また、節がないのになぜ鰹節と言われるのかは、鰹を干して製造するので、「鰹ぼし」が転じて「鰹ぶし」になったという説と、干した後、香りを良くする為に薫煙でいぶすことから「鰹いぶし」が転じて「鰹ぶし」になったという説があります。

祝い事や縁起物としても喜ばれ「勝男武士」に通じることで、引き出物としても利用されています。

## 鰹節の旨味とは

鰹節と言えばイノシン酸と言われるくらい、鰹と密接な関係にあるイノシン酸ですが、これは鰹の筋肉中の酵素作用によって生まれます。

イノシン酸は砂糖や塩のように多くなればなるほど味が濃くなるというのではなく、昆布等に含まれるグルタミン酸にイノシン酸が作用し相乗効果によって、旨味を発揮するものなのです。

## 本枯れ節の意味

高品質の鰹節を作るには、第一に4月から6月にかけて穫れる春どれの鰹を使います。

これは油分が多すぎず少なすぎず脂肪含有量が1~2%と最適だからです。

この原料で作った鰹節を「春節」と言います。

生の魚を背の部分（雄節）と腹の部分（雌節）

に切り分けます。本枯れ節には雄節を使用します。

雄節を1時間半ほど煮た後、放冷し、骨、皮、ウロコなどを除去し焙乾を行います。

桜とナラの木をいぶした煙で毎日1回行ない15日間行います。

この焙乾は雑菌の集落の発生を防ぎ、燻煙が節の油分の酸化を防ぎます、その上鰹節を香ばしくすばらしい香りにすることが出来ます。鰹節の香りは実際より味を濃くおいしくする働きもっていて、冷奴やおひたしの上にひと削りかけるだけで、おいしさが増すのもこのためです。

最後はカビ付けです。この行程が鰹の旨味を決定づける重要な行程となります。

初めはペニシリウム属の青カビですがしだいに優良種のユーロチウム属のカビになります。

このカビは焙乾だけでは除去しきれない節の中の水分を吸い出す働きをします。

その上、カビの菌糸が脂肪分解酵素を分泌して中性脂肪を分解し、だしの透明度を高めま

す。このカビは古くは土佐の鰹節を江戸に献上する際長期間の運搬でカビだらけになった鰹節のカビをしかたなしに除去してだしを取ったところ、大変おいしいと逆に味が良くなるのがわかり現在の本枯れ節を作るようになったと言われています。



鹿児島産の本枯れ節

## 鯖節

生食用のサバは、東北近海が脂がのっておいしいと言われます。しかし、節には九州（天草）近海のものが高品質とされます。

地方によっては内蔵付で節加工しますが、弊社の鯖節は「さば枯れ割節」という最高級原料を使用しています。



鯖枯れ割節

## 昆布の旨味

昆布の旨味の主な成分は、L-グルタミン酸で、干すことによって熟成し、旨味が増してきます。旨味調味料もこのグルタミン酸ソーダが主成分で、これにねばねばしたぬめりのもとになるマンニットやアスパラギン酸が加わることで、昆布特有の微妙な味が生まれます。

だし汁を取るには、水のときから入れて、沸騰直前に引き上げることで、長く煮ると不純物が出てくるとともに、グルタミン酸ソーダが分解しはじめ、旨味が極端に少なくなります。ラーメン屋さんがスープを作る鍋ではなく、どんぶりにグルタミン酸調味料を入れた直後にスープを入れるのもこのためなのです。

寒流帯で栄養素が豊かな北海道は利尻産の天然昆布を、旨味成分が最も多くなる七～八月に採取し、理想的な旨味を実現しました。



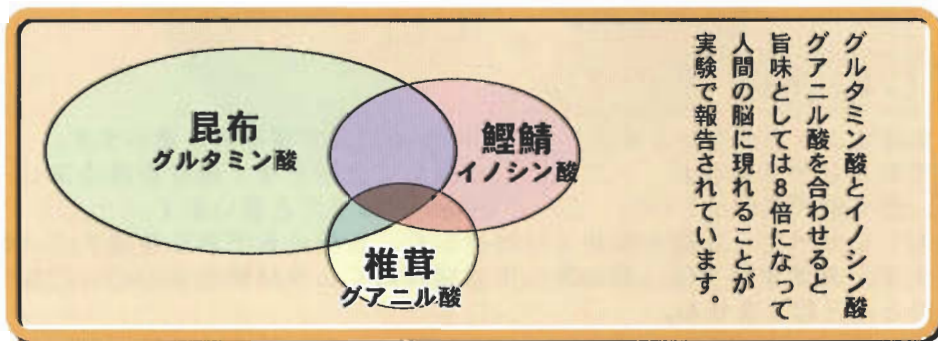
## 鰹と昆布でおいしくなる理由

どんなに高級な鰹のだし、どんなに高級な昆布を使っても単品では、それらの風味だけで旨さにはつながりません。おいしさは昆布の持つグルタミン酸にイノシン酸が作用して、その相乗効果によって旨味を出すのです。

## 椎茸の持つ旨味

鰹と昆布でベストバランスを持っただしに椎茸の持つグアニル酸を少し加える事によって、さらに深い味とコクが生まれます。このグアニル酸は干瓢や切干し大根にも含まれていますが、天日に干すことによってさらに甘味が増し食欲を増進させる働きもあります。

椎茸も現在は輸入品が多く出回っていますが、私共は、宮崎産の原木栽培品にこだわり、中でも香りの良い春どれの香信（こうしん）を選びました。肉厚の椎茸は冬菇（どんこ）と呼び、中肉椎茸は香菇（こうこ）と呼びます。香信は肉厚はうすいので冬菇や香菇のような食感は有りませんが、これらに比べ椎茸の香りが強く味が良いのが特徴です。



## 塩が旨味を引き出す

鰹と昆布をベストブレンドしても、それは私達人間へは旨味としては伝わりません。旨味として舌へ伝えるのは塩分なのです。

例えば鰹節をなべで煮出し、そのだしを飲んでみたり、昆布をなべで煮出して飲んだりしてみると、確かにそれらの原料の香りは感じますが味としては伝わって来ません。

さらに鰹と昆布をベストブレンドしても旨味として相乗効果が起きていることも判らないのです。そのだしに、ひとつまみの塩を加えてみて下さい。まるで魔法のように、おいしさとして伝わって来ます。

鰹の旨味や昆布の旨味は塩が伝達してくれるのです。

この塩分量は少なすぎても多すぎても良くなく、料理に合った塩分を加減しなければなりません。鰹ふりだしは鰹や昆布の旨味を最高に引き出すよう基本的な味の塩分量に調整しています。

## 旨味の3要素

旨味には3つの要素があります。香りと味とコクです。

- ① 香りは天然の原料がかもし出します。しかし味としてはうすく、ナベに鰹や昆布を入れて煮出しても香りはとれても味、コクはありません。
- ② 味は、鰹や昆布を切断したものを煮出し、高濃度に濃縮した液を噴霧乾燥して作ります。これをエキスパウダーと言いますが、味は強いのですが香りがありません。又100%天然物で作りたいのですが、昆布は熱によって味がこわれやすく、又物理的にも紙製の目にぬめりが詰まってしまう、あまり多く入るとプクッとふくれあがり、最後にはパンクしてしまいます。そこで本品はやむをえず、グルタミン酸をごく少量加えてバランスを取っています。
- ③ コクは、昆布と鰹の相乗効果によって生まれます。御家庭でも鍋料理をされる際、昆布を敷いた後に鰹節の厚削りを少しずつ加えていくと、鰹の風味が徐々に増加し、最高の味のバランスがとれて来ます。しかしあまり多く入ると鰹のイノシン酸に昆布のグルタミン酸が負けてしまい逆に旨味が無くなってしまいます。この最良のバランスが取れた時、味のコク（深み）が生まれます。本品ではこの旨味とコクを最高のバランスとしています。

## なぜグルタミン酸を入れるのか？

どうせなら100%天然物で作るように良く言われます。私共は、この件で20年以上研究して来ましたが、味のバランスを天然物だけだと、どうしても取ることが出来ません。これは、昆布の旨味のグルタミン酸が熱でこわれやすいため、本品のように煮出しタイプでだしを取ると特にバランスがくずれやすくなります。又、ヒートロンペーパー（紙袋）の目づまりは昆布のぬめりが原因によって引き起こされますが天然物の昆布をあまり多くすると、だし取り中に紙袋がパンクしてしまうのです。あえて一般のだしの素の1/6程度グルタミン酸を入れてあります。加熱分解は、昆布だしは水から煮立ちまででだしを取ることやラーメン屋さんが、だしなべではなく、丼の方へグルタミン酸をスプーンに1サジ最後に加えることでもおわかりのことと思います。

## 天然だしの特徴

インスタント食品はコストダウンと品質の安定化のために化学調味料を使います。特に冷凍食品でわかりやすいのが、一度解凍して温めて食べた後、残りを再冷凍し、再び加熱して食べたら、全く味が変わっていた、という経験がおりだと思えます。これは天然のだしに比べて、加熱分解がよりはげしく、旨味の元である各種アミノ酸が壊れたために発生します。反面本品では、再加熱しても壊れにくい天然物主体のだしになっているため味の変化はほとんど起きません。

## 和風料理のだしは煮出してとるのが基本です

使いやすい便利なふりかけタイプのだしがありますが残念なことに旨味のバランスがとれてなく、素材の繊細な持ち味をじょうずに引き立て「アッ！おいしい。」と感激するほどの旨味は、やはり天然物を煮出しただしに限ります。高級料亭ほどこのだしにこだわりを持ち、いわば、このだしこそが店の命と言っても過言ではありません。

## カルシウム入り

本品には「大根」や「ばれいしょ」を原料として製造する植物性のカルシウムを加えてあります。植物性カルシウムは水溶性が高くだしにぴったりです。1日に必要なカルシウムは成人600mg、妊婦・授乳婦1000~1100mgとされていますが不足しがちなカルシウムを毎日の食生活で少しずつ補うことができます。