「ダシ」研究し普及・啓発

荒節と枯節の違いは？

和食会議 ヤマキ㈱・藤原氏が講演

（一社）和食文化国民会議（略称・和食会議）の普及・啓発部会は先ごろ、都内の皇居外苑・楠公レストハウスで第4回目の部会と懇親会を開催した。同部会は和食の基本である「ダシ」にこだわって普及・啓発活動を行っているが、今回もダシがメインテーマ。ヤマキ㈱かつお節・だし研究所の藤原佳史所長が「かつお節のお話」の演題で講演し、かつお節の歴史、製造方法から栄養・健康機能、ダシ殻の利用方法まで幅広く紹介した。

藤原所長によると、かつお節は古事記の中に出てくる「堅魚（かたうお）」が原形といわれ、現在のかつお節に近いものになったのは江戸時代中期以降といわれている。発祥の地は現在の和歌山県といわれているが、現在は鹿児島県（枕崎市、山川町）と静岡県（焼津市）が2大生産地になっており、この3地区で全国生産量の約9割を生産しているが、鹿児島県での生産が圧倒的に多いという。ただし、かつお削り節の生産量は愛媛県（伊予市）がトップになる。

かつお節には荒節と枯節があり、荒節は煮熟して骨抜きした節を焙乾しただけのもので、完成までの所要日数は3週間程度。荒節を削ったものが「花かつお」になる。荒節を表面研磨してカビ付けをし、乾燥を2回以上繰り返したものが枯節で、仕上がりまでに3～6カ月程度かかる（4回以上のカビ付けをしたものは本枯節）。現在は荒節が9割、枯節が1割という製造比率で、枯節のほとんどは鹿児島県で作られているという。

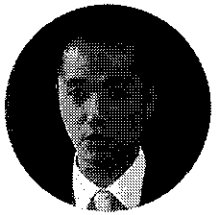
荒節は枯節よりもうまみ成分が多く、濃いダシが取れるが、くん臭や酸味、えぐみ・渋みも強い。枯節は発酵食品に分類され、カビの栄養源でもあるうまみ成分は減少するものの、カビの発酵効果で上品なダシが取れる。関東、近畿、四国の女子大生の協力を得て行った荒節ダシ、枯節ダシで作ったお吸い物の嗜好調査では、3地域とも枯節ダシの方がおいしいという結果だったという。

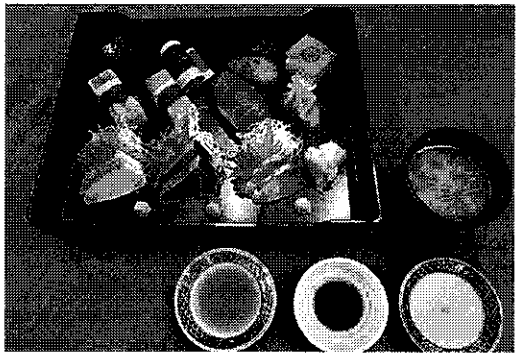
藤原所長はまた、ダシによる減塩効果についても言及。女子大生をパネラーに通常品のお吸い物（塩分0・8％）と30％減塩のお吸い物（塩分0・56％）、30％減塩にダシの濃度を3倍にしたお吸い物のおいしさを比較してもらったところ、30％減塩では当然ながら通常品よりも評価が大幅に下がったが、ダシを3倍にしたお吸い物は通常品を上回る評価が得られたという。

ダシ殻については、かつお節と香りが残されており、栄養分（タンパク質）がたっぷり含まれていて上手に味付けすることで、おいしい食材に「生まれ変わる」として、ふりかけなどの利用方法について紹介した。

懇親会では、寿司酒粕酢山吹（ミツカン製）を使った江戸前寿司の再現寿司や、3種類の味料（酒粕酢山吹、コーマン御用蔵醤家製煎り酒）と薬味みに組み合わせて食べ刺身の食べ方などを した和食会議特別用意。参加者は阿総料理長の説明に耳けながら、特別メニに舌鼓を打った。


荒節と枯節の味を比較


藤原佳史所長


懇親会の特別限定メニュー