

COOKING

自分で削る至福の贅沢

雄節（背節）



雌節（腹節）



※尾側には皮がついています。



かつお節には目があります。逆向きに削ると粉になってしまいます。

削り器の刃を自分の方に向け、頭側から削ります。かつお節の頭の方から削っていきますが、入れやすく、また小さくなくても握りやすくなります。先の細かい方は粉になりやすいですが、いい場合は、刃の調整も必要です。

このときに頭部の斜めの部分を台座にあてがうと、尾側が斜め上に向いた状態となり、力を粉も美味しいので、お味噌汁やごはんなどに振りかけてお召上がりください。粉の出が多い場合は、刃の調整も必要です。

1 かつお節のカビをとる



または

必要な分だけ削る場合は、かつお節のまわりのカビをキッチンペーパーか乾いた布などでふき取って下さい。
1本全部削る場合は、カビを洗い落とし、水気を取り除いてください。

4 削る前に（1本全部削る場合）



一度にかつお節を全部削る場合は蒸籠で30分以上蒸します。

2 ふきんでふき取り削る



カビをふき取ったら、かつお節のカド部や腹皮部分、下半分の皮の付いている所が見て取れますので、包丁でざっとげずります。

5 保存方法



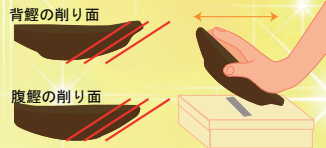
使い終わったら陰干ししたのち、新聞紙に包み、冷蔵庫で保存します。

3 削る前に（必要な分だけ削る場合）



きれいに削るために、かつお節をラップにくるみ電子レンジに30秒～1分かつお節が暖くなる程度にかけます。
電子レンジ以外の場合は、濡らしたペーパータオルをまき、アルミホイルで包み直火の弱火で焦がさないよう火を通します。

6 削り方



かつお節の頭の方から削っていきますが、このときに頭部の斜めの部分を台座にあてがうと、尾側が斜め上に向いた状態となり、力を入れやすく、また小さくなくても握りやすくなります。

削り器の刃の調整について

かつお節を、毎日おいしく上手に削るためには、削り器の調整も大切です。

■刃先の調整は頭の部分をたたくと刃先が下がり、底部分をたたくと刃先が上がります。
イラストの様に、新聞紙1枚分ぐらい刃先が出るように調整してください。

