

(お手軽な「水出し」を取り入れてみては?)

1. 【ダシ理論】

- ①おいしいを強め過ぎない
 - ②昆布ダシ（植物性ダシ）＋タンパク質を合わせる
 - ③食材から出るダシを有効に使う
- * どんなタンパク質とも相性がよいのが、**昆布ダシ**！

2. 【うま味の相乗効果】

- ①昆布と**鰹節**（個人的に、**背節＝雄節**がオススメ！）
 - ②昆布と**醤油**
 - ③昆布と**干し椎茸**
- * 鰹節の製法から現時点放射能の影響はほぼ無視してよいかと思うので、オススメはこの順番（力不足かもしれませんが、昆布ダシだけでいける料理は、昆布だけでOK。なお、昆布も早晚NGになるので備蓄が必要）。
- * 最もうまみを強く感じる割合は**1：1**、つまり同量が一番良いとされています。
- * この相乗効果を使わないと、例えば、うどんの汁を2人前作るとすると醤油を200mlも使う。しかし、相乗効果を使うと、数滴でいい感じ。
- * 椎茸は扱いが難しい。また、原木、菌共に、私の居住近辺では放射能汚染地帯の群馬産しかないので断念 (https://www.rakuten.ne.jp/gold/drmori1/koma_sitake.html を読むと原木の産地が不明です。そのうえ、そもそも椎茸の摂取は非常にリスクが高い。なぜなら、キノコ類は放射能を濃縮する作用がある為です)。ネット購入すれば安全そうなものがあるにはあるが、手間がかかる、ダシとしての主張が強くて扱いが難しい、などで断念。

3. 【ダシの取り方】

沸騰した湯に材料を入れて火を止め、冷めるまで待つだけです。もっと楽な「水出し」という方法もあります。

◎昆布だけの★水出し★

➡レシピは「大阪天神橋昆布問屋の 昆布水レシピ 増補・改訂版」喜多條 清光著（2017年）を参照

◎昆布とかつお節の合わせ★水出し★

➡レシピは「水だしさえあれば和食はかんたん！」武蔵裕子著（2014年）

「引頭佐知さんのだしとり教室」引頭佐知著（2012年）を参照

* ダシの力をメインに用いた砂糖不使用・醤油少量で構成されている本を選んでいきます。

これで劣悪な顆粒出しとおさらば！！

4. 【究極のダシの引き方】（自分の中に基準を作る位置づけとしてご利用ください）

<道具>

- ◎100度まで計測できる温度計
- ◎鰹節を濾す金ざるとキッチンペーパー
- ◎大きめのボウル
- ◎鍋（あれば魔法瓶の使用がおすすめです）

<材料>2人前

- ◎水・・・400ml
- ◎干し昆布・・・6g（昆布の量は大事ですから思い切ってたっぷり使います。それがコツです）
- ◎鰹節・・・7g
- ◎薄口醤油・・・数滴
- ◎塩・・・ひとつまみ

<手順>

- ①鍋に水を入れて昆布を加え、65度に加熱する。加熱してから1時間、できるだけ65度を維持して、昆布を取出す。
<コツ>あれば魔法瓶に1時間入れっぱなしにして、出しを引き出すと便利です。
- ②キッチンペーパーを載せたざるを、大きめのボウルに重ねる。
- ③①の温度を95度に上げ、鰹節を一気に加える。

(うまみ)

④ 2分後、③を②のざるにあけ、速やかに濾す。もったいなく感じても2分で十分！

⑤ 塩と薄口醤油を加えて味を調える。

<コツ>一番ダシには濃い口だと醤油の香りが強すぎて不向きなので、ダシの香りを引立てる薄口をご用意下さい。
また、塩の分量はほんのひとつまみで十分ですが、お好みによって微調整して下さい。

(補足)

◆ 荒節、枯節、本枯節の違い

<http://www.kezuribushi.or.jp/arabushi.html>

<https://shop-ikedaya.com/hpge/HPB/entries/14.html>

◆ 枯節購入先候補 (荒節でなく枯節がよい)

各々、探してみてください。以下私が見つけたお店の情報です。

* スーパーでお徳用削り節が4円/gくらい。一級品の枯節が5円/gで購入できました。

ただし、あまりまとめ買いしないでこまめに買った方がいいとのこと (だんだん硬くなっていくので)。

基本、**新聞紙に包んでフリーザーバッグに入れて冷蔵保存**。賞味期限はない。

削り方は、皮を手前にして持って、**引いて削る**がオススメ！ (押すと危ない)。

◆ 鯉節削り器

品質含め、コストパフォーマンスがよいと思います。

https://item.rakuten.co.jp/tomarusuisan/kanna-kzk/?s-id=step0_pc_itemname

* 以下書籍からの引用情報

料理の質 (正確には食事の質) を高めようとする時に、どうしても持っていないとてはならない道具が**鯉節削り器**である。鯉節削り器があって、それを使って鯉節を削ることができれば、可能になる料理がたくさんある。その料理が食事の質を高めるのだ。

問題は、鯉節削り器を買うのは簡単だが、**使ってうまく削れるかどうか**である (研ぎと台直しができていると鯉節は驚くほどよく削れ、**薄く削れた時に最もよいダシが出る**。詳細は「キッチンバイブル」丸元淑生著 (1996年) 参照)。

食事の質を落とすのは、昆布と鯉節でダシをとって味をまとめる代わりに、**調味料で調理してしまう料理**である。その場合は必ずといっていいくらいに**砂糖**が入ってくる。**化学調味料**まで入ることもある。そうしないと味がまとまらないからだ。

当然そういう料理は**甘辛**になるが、今ではその甘辛の味が日本の家庭料理の味になっている。甘さと塩辛さの両方が過剰の甘辛の調味は、味蕾の感度を曇らせ、食の本来の欲求を歪ませて食欲を狂わせる。

<補足> 鉋刃の砥ぎ方。意外と簡単に砥ぐ3つのコツ

<https://www.dai-ya.com/%E9%89%8B%E5%88%83%E3%81%AE%E7%A0%A5%E3%81%8E%E6%96%B9%EF%BC%93%E3%81%A4%E3%81%AE%E3%82%B3%E3%83%84/%E3%81%8E%E6%96%B9%EF%BC%93%E3%81%A4%E3%81%AE%E3%82%B3%E3%83%84/>
<https://temaitamae.jp/top/t4/c/9.html>

ここを読むと4つの砥石が必要になりますが、以下引用文からとりあえず**仕上砥**だけで事足ります (金物屋さんへ伺ったら、本職談で、やはり天然砥石の方が切れ味の持ちが良いとのこと。なお、仕上砥は京都産に限られるとのこと。 <https://www.toishi.info/native/> 価格は、7000円くらいから数万~数十万円する高価なものまであります)。

「鉋は**天然石の仕上砥石**でないと研ぎ上がらない。刃のこぼれがあるような場合には、研ぎ上げるまでにかかなりの時間がかかるので、台所のカウンターで研ぐのは不可能ではないけれども大変である。

第一に台所のカウンターは研ぐのには高すぎるからだ。研ぎには**上からの力**が**加わらなくてはならない**ので、よほど身長のある人でないと十分な力が加えられない。

唯一の解決策は、**頻りに研いで刃こぼれができないようにしておく**ことである。そうすれば短時間で研ぎ上がるから問題はない。」

天然砥石は事前に水に浸けておく必要はありません。使用前に砥面をある程度濡らせばすぐに研ぎ出せます。使用後はよく洗って泥を落とし、きちんと水滴を拭きとってから**屋内の直射日光の届かない場所**で保管します (天然砥石は**凍てと極端な乾燥に弱い性質を持っている**ので、**冬はタオルにくるんで保管**しないと割れてしまいます。参考までに、砥面以外の五面にカシューや漆等で塗り固めて保護すると割れにくくなります。例えばカシューの原液を薄め液で濃い目 (ドロツとした状態) に薄めます。それを砥面以外の5面に刷毛で塗ります。2~3日乾かして、また同じように塗ります。それを数回繰り返します。カシューを2回ほど塗り、3回目にティツ (うまみ)

シュペーパーなどを表面にくっつけ、その上からカシューで塗り固めて乾かし、4回目、5回目はカシューのみという作業をすると、さらに割れに強くなります)。

研ぎ時間を短くするには、**名倉砥石**をかけることが大事です。研ぎ汁が出始めたら大丈夫、水は付けすぎないこと、少なすぎてもだめ、力を入れすぎないことがコツです(天然仕上砥には必要ない可能性もありますが、念のため、私は天然の名倉砥石だけ購入しました。https://item.rakuten.co.jp/furuta/mikawa-whitenagura105g19j4/?s-id=ph_pc_itemname)。

また、砥石は砥面の平面維持が非常に重要です。使用を重ねて砥面が凹んだりした際はダイヤモンド砥石などで面直しを行って下さい。**#400~600**くらいの物がお勧めです(http://dai6maou.gotohp.com/n_houcyou/toishi02/toishi02.htm
(例えば、アトマエコノミー 中目**#400**。https://item.rakuten.co.jp/techno-ns/tsuboman_0337/?12-id=pdt_shoplist_title_item_1#10024294
この砥石は削れすぎるぐらいよく削れるので直すときにはコツがあります。普通に面直しを行う際、終わるときは砥石を前後どちらかにスライドさせて離すと思いますが、それだと最後のひと削りで前後どちらかが過剰に削れて平面になりません。なので砥石を離す際は、2つの砥石を持って、間に水道水を流し込むようにすると簡単に離れます)。もしくは、砥面が凸凹になる前に、**#600~800**くらいの人造砥石で、砥面を平らにし直してください(あるいは刃物で、砥面が凸凹にならないように研いでください)。なお、天然仕上砥石には、これら面直し砥も必要ない可能性あり。なぜなら、ほとんど力をかけずに出てきた砥汁で研ぐという形なので砥面がほとんど減らないと思うからです。必要になったら購入でよいと思います。なお、天然砥石で、それほど面を治す必要がないときは、研いで出てきた研ぎ汁を残したまま、水洗いせずに片付けてください。その研ぎ汁が、スジなどの割れ目に入り、今後、使いやすくなります。

◎天然砥石について

<http://www.tai-workshop.com/wrel/wrel-07.html>

◎人工名倉砥石の使い方(目立て、研磨促進などに)

<http://www2.odn.ne.jp/mandaraya/nagura-tsukaikata.htm>

◎名倉砥石の種類

<https://www.suehiro-toishi.com/information/%E9%9D%A2%E4%BF%AE%E6%AD%A3%E7%94%A8%E3%80%80%E4%BA%BA%E9%80%A0%E5%90%8D%E5%80%89%E3%82%B7%E3%83%AA%E3%83%BC%E3%82%BA/>

*硬すぎる・上滑りする・地を引く・研ぎ味を上げたいものには、名倉砥で砥汁を出してから使い、目詰まりを起こしやすいものには、まめに名倉砥をかけて使います(合砥と名倉砥、各々の相性もあります。もし、購入する場合は、天然の名倉砥がいいのかなと思います。ちなみに楽天で見つかります)。