



かつおぶし

テキスト

知ろう

- 1 かつおってどんな魚？
- 2 とれたかつおはどうなるの？
- 3 かつおぶしはどうやってできるの？
- 4 かつおぶしはどんな時に使うの？

やってみよう

- 5 かつおぶしをけずってみよう
かつおぶしのだしてどんな味？
- 6 かつおぶしでだしをとろう
だしを使ってみそ汁を作ろう

調べよう

- 7 かつおぶしマップ
- 8 かつおぶし 鯉節の日 (11月24日) ・ 和食の日

だし、かつおぶしレシピ

- 9 だしで健康になるレシピ
- 10 だし・かつおぶしで野菜をおいしく食べよう
- 11 だし・かつおぶしを使った洋食レシピ
- 12 かつおぶしオリジナルレシピを考えよう



名前

年 組

知ろう

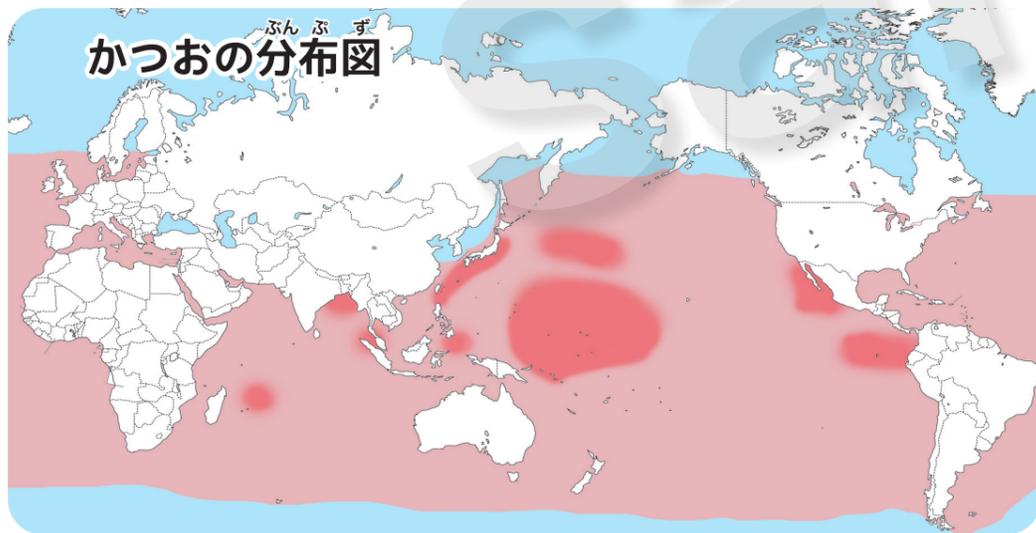
1 かつおってどんな魚？



写真を見て分かったこと・気がついたこと・思ったことを書きましょう。

.....
.....
.....

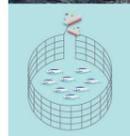
日本を見つけ赤色でぬりましょう。



？ なんとというとり方（魚）でしょう。



あみの長さは約2000～3000メートルあります。いちどにたくさんのかつおをとることができます。



まきあみ漁



イワシなどのえさをまきながら、さおでつります。海面近くのかつおをとり、魚にきずがつきにくいです。

一本づり

知ろう

2 とれたかつおはどうなるの？

？ かつおからできたものです。なんでしょう。

.....



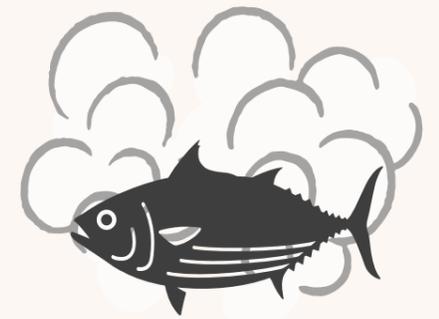
写真を見て分かったこと・気がついたこと・思ったことを書きましょう。

.....
.....

かつおぶしの豆知識

▶ かつおぶしの名前

いろいろな説がありますが、昔は、天日で干したり、けむりでいぶしたりして作っていたため、「かつおぼし」「かつおいぶし」が「かつおぶし」とよばれるようになったとも言われています。



▶ かつおぶしはえんぎがいい

かつおぶしは、「勝男武士」などの言葉からも、えんぎがいい（よいことがおこりそうなこと）ものとされています。出産、七五三、入学、また新築や病気が治った時など、お祝いのおくりものにもよく使われます。背中がわの「雄節」とお腹がわの「雌節」が夫婦一对になることで、結婚式の記念品に使われることもあります。



知ろう

3 かつおぶしはどうやってできるの？

作業も多く、すごく手間がかかっているね。だからいいだしが出るんだね。



かつおぶしができるまで

大事な言葉をなぞりましょう。

1 水揚げ・選別
鮮度を保つため、船の上で急速にこおらせる。

2 解凍
冷凍したかつおを水で解凍する。

3 生切り
頭を切りおとし、内臓をとる。

4 かご立て
生切りにしたかつおをかごに並べる。

5 煮熟
90℃以上のお湯で2時間ほど煮て身を引きしめる。

6 骨ぬき
ピンセットで1本1本骨をぬく。

7 焙乾 ← 冷ます
くり返す (あん蒸)
けむりでいぶすことで、かつおぶしの香りが生まれる。

8 あらぶし
ができる。
ここまでが約1か月かかる。
あらぶし 荒節
かつおぶし独特の香りが強い。

9 表面研磨
表面をみがき、かびをはえやすくする。

10 かび付け ← 乾燥
くり返す
かび付けと乾燥をくり返す。食用かびのはたらきで、保存性がまし、まろやかになる。

11 かれぶし
ができる。
ここまでが約2~3か月かかる。
かれぶし 枯節
かび付け2回以上

12 切削
かつおぶしを薄くけずる。

12 切削
かつおぶしを薄くけずる。

かつおぶしは ほうせき 宝石のようにかたい
かつおぶしは、何度もいぶし、水分をぬいて作られています。かび付けの作業で、さらにかたくなります。かつおぶしは、こうした作業をくり返して4か月で出来上がります。

4 かつおぶしはどんな時に使うの？

かつおぶしを使ったことがある料理に○をつけましょう。



やってみよう

5 かつおぶしをけずってみよう

かつおぶしのかび取り



けずる向きを確認する



かつおぶしをけずる



✨ できあがり ✨



📝 どうが 動画を見た感想を書きましょう。

.....

.....



※実際にかつおぶしをけずる時には、けがをしないように気をつけましょう。

かつおぶしのけずり方

? かつおぶしのだしてどんな味?

➡ のみくらべをしよう

用意する物

けずったかつおぶし

みそ

お湯

入れ物



📝 だしなしと、だしありのみそ湯をくらべて感想を書きましょう。

.....

.....

※あついお湯に気をつけましょう。

▶ かつおぶしでだしをとるのは日本の料理法

かつおぶしは日本で生まれ、日本の中で改良されてきました。基本味は、甘味・苦味・酸味・塩味・うま味の五つです。うま味成分の「イノシン酸」は、日本人の学者によって、かつおぶしから発見されました。



やってみよう

6 かつおぶしでだしをとろう

いちばん 一番だし

かおりがよく、きれいな色の上品なだしです。すまし汁などに最適です。

(1) 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる。



(2) 沸騰したら火を止め、かつおぶしを入れる。



(3) かつおぶしが鍋底に沈むまで1~2分おく。



(4) ふきんなどを敷いたザルで静かにこす。



📝 どうが 動画を見た感想を書きましょう。

.....

.....



※実際に火を使う時には、やけどをしないように気をつけましょう。

だしのとり方

➡ だしを使ってみそ汁を作ろう



<用意するもの> (2~3人前)

《だし汁》
混合削りぶし 20g
水 650ml

だし汁 500ml
みそ 大さじ2・1/2
豆腐 1/4丁
乾燥わかめ 適量
万能ねぎ 適量



ヤマキ公式レシピ

7 かつおぶしマップ

👉 全国のかつおぶしが使われている料理について調べよう。

📝 かつおぶしマップを見て、感想を書きましょう。(食べてみたい料理、作ってみたい料理はどれですか?)

8 かつおぶし 鰹節の日 (11月24日)・和食の日

「鰹節の日」とは

11月24日はヤマキが制定した「鰹節の日」です。
 “いい(11)ふ(2)し(4) = いい節”の語呂合わせに由来しており、「かつお節の魅力やおいしさ、上手な使い方などをもっと多くの人に知ってもらいたい」という思いから制定いたしました。

(一般社団法人日本記念日協会に認定・登録)



ヤマキ HP

▶ 2013年「和食」がユネスコ無形文化遺産に

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産として登録されました。
 (国連教育科学文化機関：ユネスコ)

「和食」の特徴

- 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされています。また、「うま味」を手にするによって動物性油脂の少ない食生活を現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。かつお節には、うま味成分が多く含まれています。だしを使うことで美味しく健康的な和食になります。

(出典元：農林水産省 HP より)



農林水産省 HP



だしから作るお雑煮(関東風)



ヤマキ HP

かつおだして作る本格茶碗蒸し



ヤマキ HP

ヤマキの
和食の
レシピ



11月24日は「和食の日」

「和食の日」11月24日
 「和食文化国民会議」が制定
 11月24日には給食に和食がでる学校もあります。
 (和食文化国民会議HPより)



けんこう
9 だしで健康になるレシピ

10 だし・かつおぶしで
野菜をおいしく食べよう

塩分ひかえめのレシピ

わ 和プレーゼ (和風カプレーゼ)

QRコード

※栄養成分は、1人前の数値です。 調理時間 5分 カロリー 143Kcal 塩分 0.6g

ひやっこ ごちそう冷奴

QRコード

※栄養成分は、1人前の数値です。 調理時間 5分 カロリー 142Kcal 塩分 0.9g

むげん 無限ピーマン

QRコード

※栄養成分は、1人前の数値です。 調理時間 5分 カロリー 55Kcal 塩分 0.4g

にんじんしりしり

QRコード

※栄養成分は、1人前の数値です。 調理時間 10分 カロリー 145Kcal

低カロリーレシピ

あつけず 厚削りのかつおチップ

QRコード

※栄養成分は、1人前の数値です。 調理時間 2分 カロリー 68Kcal 塩分 0.3g

ぎょうざ 餃子の皮でおかかピザ

QRコード

※栄養成分は、1人前の数値です。 調理時間 15分 カロリー 61Kcal 塩分 0.4g

ピーマンやゴーヤなどの苦味が苦手な方にオススメしたいのが「かつおぶし」。かつおぶしには苦味を和らげるはたらきがあります。

- レンジで加熱する。
- 具材をすべておなじ大きさにする。
- 苦味を和らげる効果のあるかつおぶしをかける。



11 だし・かつおぶしを使った洋食レシピ

なっとう たらこ納豆の卵黄漬けパスタ

QRコード

※栄養成分は、1人前の数値です。 調理時間 15分 カロリー 590Kcal 塩分 1.7g

かつお節ハンバーグ

QRコード

※栄養成分は、1人前の数値です。 調理時間 20分 カロリー 334Kcal 塩分 2.7g

ブロッコリーとゆで卵のおかかたっぷりサラダ

QRコード

※栄養成分は、1人前の数値です。 調理時間 10分 カロリー 215Kcal 塩分 0.7g

わふう 和風だしのトマトスープ

QRコード

※栄養成分は、1人前の数値です。 調理時間 10分 カロリー 67Kcal 塩分 1.9g

かつお節やだしの健康効果の研究

近年の研究で、だしをたっぷり使うことで、減塩料理や糖質制限食品にありがちな味の物足りなさを補うことができ、料理の塩分や糖質を減らせることがわかりました。また、かつお節に含まれる「ペプチド」という成分が、血糖値や血圧の上昇を抑える働きをもっていることを明らかにしました。(出典元:ヤマキ かつお節・だし研究所より)

かつお節は高たんぱく質な食材。たんぱく質はもちろん、食事でしかとることができない9種類全ての必須アミノ酸や、DHA、EPAなどを含んでいます(※)。かつお節の原料はカツオだけ。つまり“魚100%”にもかかわらず、魚臭さが少なく骨取りが不要なので、魚が苦手な方でも食べやすい食材です。バランスの良い食事は、健康な身体作りには不可欠です。特に成長期の子供には、たくさん栄養を摂ってほしいですね。ごはんにもパンにもサラダにもかつお節をかけて、毎日の食事に「栄養」をちょい足してみませんか。

(※) 日本食品標準成分表 2020年版 (八訂) 文部科学省



ヤマキ HP

12 かつおぶしオリジナルレシピを考えよう



ざいりょう
材料や作り方をかきましょう。できあがった
りょうり しゃしん
料理を写真や絵でしようかいしましょう。

レシピ名

ざいりょう
材 料

sample

こちらの QR コードからアンケートをお願ひします。ねが



1. 簡単なアンケート 家では、何で「だし」をとっていますか？など
2. かつおぶしつかを使ったオリジナルレシピを写真や絵しゃしんで送おくってください。



アンケート



保護者の皆様へ

昔はどの家にもかつおぶしけずり器があり、かつおぶしをけずっていました。
ヤマキは子どもたちに昔ながらの「かつおぶしけずり体験」をしてもらい、
日本の食文化を知ってもらう活動を続けています。
お子さまと一緒にかつおぶしを使ってお料理をしていただき、
ご家庭内で「食」についてお話しする機会を持っていいただければと思います。

編集者：「かつおぶし食育研究会」事務局

URL: <https://www.nichibunkyo.or.jp/>

E-mail: info@nichibunkyo.or.jp

協 力：  ヤマキ

TOSS (Teachers' Organization of Skill Sharing)

制 作：株式会社 騒人社