



発行：土佐清水市水産商工課

〒787-0392 高知県土佐清水市天神町11番2号
TEL:0880-82-1114 FAX:0880-82-1126
E-mail:suisan@city.tosashimizu.kochi.jp

土佐 宗田 竹節

おいしいうなぎ
かんたんレシピ

recipe



一般的な出汁の取り方

材料

- ・水 1000ml
- ・宗田節(厚削り) 20g



手順1



手順2



手順3

1. 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら弱めの中火にし、宗田節を入れる。

2. アクを取りながら、約4分煮出す。
濃い出汁を取りたいときは、煮だし時間を長めに調整すると良い。

3. 宗田節が沈みだしたら火を止めて、ふきん(またはキッチンペーパー)を敷いたザルで静かに漉す。

※出汁は、少しづつ取るよりも、ある程度の量を取った方が美味しい出汁が取れるため、2~3日分をまとめて取ると良い。



古くから黒潮の恵みを受けてきた土佐清水市は、宗田節の国内生産量が全国シェアの約7割を占めています。

この宗田節は、土佐清水周辺の海で水揚げされた新鮮なマルソウダガツオが原魚となり、目から口までの距離が近いことから、別名「目近（メジカ）」と呼ばれ、この目近を使った節が「目近節」として親しまれてきました。

土佐沖に集中して生息する目近は、魚質や需要により「枯節」と「裸節」に加工されます。枯節は、カビ付け後、天日干しを繰り返して熟成します。カビが節の中の水分を取り除き、脂肪分を分解することにより生臭さが消え、まろやかで上品なダシとなります。そして、カビ付けをせず焙乾して形を整えた裸節は、燻製香が残っているのが特徴で、くせが無く、あっさりしたダシに仕上がります。

特に、1月~3月にかけて獲れる寒目近（カンメジカ）を使った宗田節は、脂が少なく、サイズ、質、共に大変良く、最高の宗田節と言えます。

目近は血合いが多いため、凝縮された濃厚なダシが取れます。更に、宗田節に加工することにより、アミノ酸の一つのグルタミン酸と、新陳代謝を高め細胞を活性化させる働きのあるイノシン酸がうまみ成分となり、極上の味を引き出します。

関東では、カビ付けした枯節、関西以西では、カビ付けしない裸節が好まれる傾向にあり、麺類、煮物、おでんなどの和風ダシをはじめ、サラダや冷奴、お浸しのトッピングとして使い、また、そのままお味噌汁に入れても、大変美味しいだけです。



お問合せ先 土佐清水鰹節水産加工業協同組合

〒787-0310 高知県土佐清水市浦尻1番12号
TEL:0880-82-1251 FAX:0880-82-1252
HP <http://www4.ocn.ne.jp/~t-souda>



用意するもの

- ・急須またはポット 1個
- ・宗田節 10 g
- ・昆布（5cm角） 1枚
- ・水 300ml



手順2



手順3

急須またはポットを使って、本格出汁を取る方法

1. 昆布は、硬く絞った布巾で軽く拭き汚れをとる。
2. 宗田節と昆布を茶漉しに入れ、熱湯を注ぐ。
3. 蓋をして1~2分経つと、出汁の出来上がり。

※残った出汁がらは、二番だしを取ることもできるが、その場合、約5分蓋をして待つ。

1~2人分のお味噌汁を作る場合に、丁度良い分量の出汁が出来る。



用意するもの

- ・出汁
- ・蓋付き容器（冷蔵用）
- ・保存パック（冷凍用）
- ・製氷皿
- ・計量スプーン



出汁の保存方法

・冷蔵保存

出汁は、蓋付き容器に移して冷蔵する。
夏場は1~2日、冬場は2~3日を目安に使い切るようにする。

・冷凍保存

使い切れない場合は、1回分の量に小分け冷凍すると良い。
また、製氷皿を使い1キューブ=○ccと計っておくと、離乳食など少量の出汁が必要な時や、赤ちゃんには熱すぎる料理を冷やす時、味付けが濃すぎた時など、様々な用途に活用でき大変便利。
キューブ状に凍ったら、冷凍用保存パックに移し変えて冷凍保存する。

1週間を目安に使い切るようにする。

お手軽な出汁の取り方



材料

<出汁がら>

- ・宗田節（厚削り） 20 g
- ・宗田節（薄削り） 40 g
- ・ごま 大さじ1



<調味料>

- ・砂糖 大さじ2
- ・醤油 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1

1. 出汁がらは、冷まして水気をしっかり切る。

2. 宗田節（厚削り）は、細かく刻む。

3. フライパンに<出汁がら>を入れて、水分がなくなるまで炒る。



手順2

4. <調味料>を加えて、焦げ付かないように炒り煮にする。



手順3

5. 出汁がらがポロポロになり、鍋にくっつきだすと火を止める。



手順4

6. ごまを加えて混ぜ合わせる。

※出汁がらは、厚削りを多く使うと、パリパリとした食感になり、薄削りを多く使うと、しっとりと口当たりが良い食感になるので、お好みで調節して下さい。



材料

<出汁がら（何でも可）>

- ・宗田節 25g
- ・昆布 25g
- ・椎茸 35g
- ・生姜 10g



<調味料>

- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 大さじ3
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ3
- ・酢 大さじ1

1. <出汁がら>は一口大に切り、生姜は千切りにする。
2. 鍋に、<出汁がら>と生姜を入れ、材料が浸るくらいの水を入れて火にかける。
3. 砂糖、醤油、酒、酢で味を付け、ひと煮立ちさせたところで、みりんを加える
4. ほぼ煮汁がなくなるまで煮詰める。
5. 盛り付けて、出来上がり。



手順2



手順3



手順4

出汁がらのせ辛煮



材料 (2人分)

- ・ご飯 2合
- ・大根葉(抜き葉でも可) 1~2本
- ・生姜 15g
- ・豚ひき肉 70g
- ・宗田節(薄削り) 適量
- ・ごま 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1



<調味料>

- ・砂糖 大さじ1/2
- ・醤油 大さじ2と1/2
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ3

1. 大根葉は、綺麗に洗い細かく刻む。生姜は、みじん切りにする。



手順2

2. フライパンにごま油を熱し、生姜、豚ひき肉を炒める。



手順3

3. 大根葉を加え、強火で炒める。



手順4

4. 大根葉がしんなりしてきたら、<調味料>を入れて味を調える。

5. 宗田節、ごまを加え汁気がなくなるまで炒め合わせる。

6. 出来上がった具材をごはんにかけて出来上がり。

筍と豆腐の春サラダ

材料 (1~2人分)

- 筍(茹でたもの)…1/4本(約80g)
- 椎茸 ………………3枚
- みつ葉……………適量
- 菜の花……………7本
- 若布……………5g
- 絹ごし豆腐 …半丁(約150g)
- 宗田節(薄削り) ……3g



<ポン酢ドレッシング>

- 出汁……………大さじ1
- 柚子酢(または酢橘)…大さじ2
- 薄口醤油……………大さじ1
- みりん……………大さじ1/2
- サラダ油……………大さじ1



手順1



手順2



手順3

手順4

1. 筍は、食べやすい長さの薄切りにする。椎茸は、焼いて細切りにする。

若布は、洗って塩を落とし、水で戻して熱湯をかけ一口大に切る。乾燥若布の場合は、塩水(水カップ1に対し塩小さじ1)で戻す。
絹ごし豆腐は、一口大に切る。

2. みつ葉は、塩熱湯でさっと茹で、5cm程度の長さに切る。

3. 菜の花は、塩熱湯で茎の方から30秒、更に穂先を入れ30秒茹でる。冷水で色止めをし、半分の長さに切る。

4. ボウルに筍、みつ葉、椎茸、若布、菜の花を入れ、軽く混ぜる。

5. <ポン酢ドレッシング>を混ぜ合わせる。

6. 器に豆腐、野菜、宗田節を盛り、ポン酢ドレッシングを添える。

材料 (2人分)

- ・じゃがいも ………………2個
- ・ねぎ ………………1本
- ・宗田節(出汁がら)…10g
- ・塩 ………………少々
- ・醤油 ………………小さじ1/2
- ・油 ………………適量

<衣>

- ・小麦粉 ………………大さじ1
- ・卵 ………………1個
- ・パン粉 ………………1/2カップ

和風ひとくちコロッケ(出汁がら)



1. 水気をしつかり切った出汁がらは細かく刻み、フライパンで軽く空炒りし、醤油で味をつける。
2. ねぎは、みじん切りにして油でさっと炒めて、塩で味を付ける。
3. じゃがいもは皮をむいて4~6つに切り、水に放つ。
4. 鍋にじゃがいもがかぶる位の水を加え、強火にかける。
煮たったらじゃがいもが柔らかくなるまで約10分茹でる。
5. 茹で汁を捨てて強火にかけ、鍋を揺すりながら水分を飛ばす。
6. じゃがいもは熱いうちにマッシャーなどでつぶし、出汁がら、ねぎを混ぜ合わせ、ひとくち大の大きさに丸める。
7. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて、形成したコロッケを180度の油できつね色にからりと揚げる。
8. 器に盛り付けて出来上がり。



手順1



手順6



手順7



材料 (2人分)

- ・素麺 4束
- ・宗田節(薄削り) 5g
- ・水菜 適量
- ・ごま 小さじ1/2
- ・ごま油 大さじ2

<葉味>

- ・大葉 2枚
- ・生姜 適量
- ・ねぎ 適量

<素麺つゆ>

- ・水 200ml
- ・宗田節(薄削り) 10g
- ・昆布(10cm角) 1枚
- ・濃口醤油 50ml
- ・みりん 50ml



1. 素麺つゆは、鍋にみりんをあけてひと煮立ちさせ、アルコール分をとばし、水、濃口醤油を加えてよく混ぜ合わせ沸騰させる。
(ここですぐ火を止めると薄い出汁、煮立てれば濃い出汁になる)
2. 宗田節、昆布を入れ、アクを丁寧に取りながら、濁らないようになるべくかき混ぜないで2~3分煮出していく。
3. 乾いたボウルに、ふきん(またはキッチンペーパー)を敷いたザルで静かに濾す。
4. 水菜は、流水で洗い2~3cm幅に食べやすく切る。
大葉は、軸を切り落とし縦半分に切って細切りにし、水に放った後水気を絞る。生姜はすり下ろして、ねぎは刻んでおく。
5. 大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かし、素麺の束をほぐしながらパラパラと入れ、沸騰したら火を止める。
手早くザルに上げて流水をかけて冷まし、氷水につけて麺を引きしめる。
6. よく水気を切った後皿に盛り、水菜、宗田節、ごまをのせる。
7. フライパンにごま油を入れて火にかけ、煙が出るくらいまで熱し、宗田節の上から、じゅっとかければ出来上がり。



手順2



手順5



手順7

宗田節とうめん

材料 (2~3人分)

- ・メジカ 500g(3~4尾)
- ・玉ねぎ 中1個(150g)
- ・卵白 1個分

<調味料>

- ・味噌 5g
- ・生姜 5g
- ・塩 1g
- ・片栗粉 3g



1. メジカは頭を落とし、包丁で腹に切り目を入れ内蔵を取り出す。流水で洗い、紙タオルなどで水気を取る。



2. 3枚に下ろし、腹骨をそぎ落とす。
頭の方から皮を剥ぎ、血合いを取り除く。

手順2

3. 4~5mm角に刻み、包丁で少し叩いてバットに移し、冷蔵庫で1時間ほど休める。



4. 玉ねぎは、みじん切りにして、フライパンでしんなりするまで炒めて冷ます。



5. ボウルにメジカ、玉ねぎ、卵白、<調味料>を入れてよく混ぜ合わせ、厚さ5mm程度の小判型にする。

手順6

6. フライパンを熱しサラダ油を引き、両面をこんがり焼いて中まで火を通す。

7. お皿に盛って出来上がり。
お好みで、オーロラソースやポン酢などを付けて頂く。

※メジカは、血合いが多いため1尾のg数の半分の量しか取れません。(500g必要な場合は、総合計1kg分のメジカを使う)