



かんたん!
宗田削り節
レシピ

茶節とは、鹿児島県の枕崎や山川に伝わる伝統食で、湯飲みに鰹削り節と味噌を入れ、お茶を注いだ飲み物です。土佐清水では、鰹節の代わりに宗田削り節を使います。湯飲みに入れた宗田削り節は、そのまま食べることができます。また、宗田削り節には、カルシウムや栄養ドリンク等に含まれるアミノ酸(タウリン)が多く含まれています。

材料

- 宗田削り節 ----- 5g
 味噌 ----- 小さじ1杯
 緑茶、番茶、又はお湯 --- 150cc

* お好みで宗田削り節、味噌の量を
 調節してください。



作り方

湯飲みに味噌とたっぷりの宗田削り節を入れ、お茶又はお湯を注ぎます。後は、ダシが出るまで3分ほど待っていただき、かきまぜると出来上がりです。

*お好みで砂糖(小さじ1)・卵黄(1/2個)・薬味などを加えてください。

おいしいダシの取り方

材料

- 宗田削り節 20g 水 1リットル

◆作り方

- 1.鍋に水1リットルを入れ、火にかけ沸騰させる。
 - 2.沸騰したら火を止め、宗田削り節20gを入れ、約4分間煮出しそる。
 - 3.さらしを敷いた金ザルに静かにあける。
※宗田削り節の量は、好みで調節してください。



濃厚な味と独特的の香り
美味しいダシを取るなら
土佐宗田節



足摺岬 やぶ椿 竜串海岸



宗田節をもっと知つてもらひたい委員会

お問い合わせ先（土佐漬水鰯節水産加工業協同組合）

〒787-0310 高知県土佐瀬水市浦尾1番12号

TEL 0880(82)1251

FAX 0880(82)1252

宗田節生産量日本一

黒潮の恵み

清士水佐



宗田節をもっと知ってもらいたい委員会

こだわりの宗田削り節

土佐清水で造られる宗田節は、知る人ぞ知る地域特産物で、生産量日本一を誇っています。この宗田節は、うどんやそばのダシとして欠かせないものです。土佐清水では、こだわって、こだわって宗田節を造っています。



土佐清水で水揚げされたメヂカ

鮮度抜群! 土佐清水のメヂカ

メヂカ(マルソウダ)は鮮度が落ちやすく生食に向かない魚ですが、宗田節になると独特の味と香りを生み出す最高の品に生まれ変わります。

土佐清水では伝統の曳き縄漁で一尾一尾丁寧に釣り上げ、十分に冷却したまま市場に水揚げします。このため、魚の鮮度は抜群です。

真剣勝負の焙乾 最高の宗田節へ

最高の宗田節を造るために、作業には決して妥協しません。特に、焙乾で水分を減少させるとともに、煙の香りづけをする事には、細心の注意を払っています。

その日の天候や風向きを考慮して、火の強さや煙りの量を調節します。焙乾だけで1週間かかります。



水分を蒸発させ、煙で香りをつける焙乾



素早く、そして丁寧に…熟練された技「セイロ取り」

熟練の技 「セイロ取り」

メヂカは肉質を引き締めるために、熱湯で煮熟した後、セイロ取りが行われます。

セイロ取りとは、メヂカの頭と内蔵、中骨を落としてセイロに並べていく作業で、一尾一尾丁寧に、長年培った熟練の技によって行います。



削りたての宗田削り節

