

削り節の日

毎月24日は、「削り節の日」です。東京鰹節類卸協同組合が、「ふ(2)し(4)」の語呂合せで、毎月24日を「削り節の日」と決めました。削り節は、香りがよいだけでなく、たんぱく質や必須アミノ酸のほか、生活習慣病に効果があるといわれるDHAも豊富に含まれています。削り節は材料や製造工程によってさまざまな種類に分けられます。ふだん目にする削り節には2つの種類があり、「カビをつけているかどうか」で分けられます。

◇かつお節：カビが付いていないものを削ったもの

◇かつお枯れ節：カビ付きのものを削ったもの

【おいしさの違いは？】



かつお節は魚を茹でる・燻製にするなどして作られますが、かつお枯れ節はさらにカビを付けて熟成させたもので風味がとても良く、魚臭さが少なくうま味をより感じられます。スーパーマーケットなどでは、かつお節を多く見かけます。一般的にみそ汁などのだしを取る際はカツオ節を使い、だしの風味を生かしたいお吸い物などにはかつお枯れ節が使われています。