



全国鰹節類青年連絡協議会 情報宣伝委員会

## かつおは止まると死ぬんじや。



←カツオ（スズキ目サバ科）

世界の海を泳ぎまわっているかつおは寝ている時も常に泳ぎ続けています。

通常は時速 25km ほどで泳ぎ、最高時速は 50 km 以上で時速 100 km 近くにも達するとも言われています。

眠るときは速度を落とすものの、昼も夜も一生泳ぎ続け、年間で約 3 万キロも泳ぐと言われています。

魚類の中でも最高の遊泳力を持ち、体の中にエネルギーをたくさん溜めています。



## かつおぶしは世界で一番堅い食品です。

←本節

良質の本節(本枯れ節)を作るのに半年以上かかり、生の鰹から鰹節を作ると重さは  $\frac{1}{5}$  以下になります。

たとえば、5kg の 1 匹の鰹からは本節(本枯れ節)が 800g しかできません。

身はガラスのように堅くなり、栄養素や旨みが凝縮され、また、腐りにくく長期保存できます。

## かつおぶし こんぶ さいきょう 鰹節と昆布は最強コンビ

このように栄養素や旨みが凝縮されて作られた鰹節にはイノシン酸という旨み成分もたっぷり。

昆布にはグルタミン酸という旨み成分がたっぷり入っていますが、このイノシン酸とグルタミン酸が一緒になると単体で味わう時より何倍もの旨みを感じます。



←花かつお

## かつおぶしは日本人の知恵が生んだインスタント食品

世界で始めてインスタントラーメンを開発したのは日本人ですが、古くから日本人は鰹節製造で旨みを鰹節の中に凝縮し、それを薄く削ることにより一瞬で本格的なダシが取れるように工夫しました。

例えば中華そば(ラーメン)のスープは鶏ガラや豚骨などを強火で長時間炊かなければいけません。

本格的な洋食のスープも野菜や肉を長時間炊き込んで作るそうです。

一流料亭の板前さんも本日皆さんが出した鰹ダシとほとんど同じ作り方でダシを取っています。

## 最近の研究でわかったこと

昔から鰹節は高タンパク、低脂肪で人間が生きていくうえで必要なアミノ酸がバランス良く全て含まれていることなどは知られていましたが、最近の学者さんたちの研究で鰹節には疲労回復、美肌効果、ストレス解消、強力なダイエット効果、脳細胞の壊死を抑制して強力に脳梗塞を予防する効果もあることがわかってきました。

## おまけ

世界一長寿の国は日本、その日本で最も長寿の県は沖縄県。

その沖縄県の一人あたりの鰹節消費量は全国平均の5倍。

全国鰹節類青年連絡協議会

<http://www.hanakatuo.com/>