

## 11月24日は「鯉節の日」

# 料理人に愛される高級だし！土佐清水の特産物「宗田節」

旨みとコクのある濃厚なだしをご家庭でも楽しめる！

高知県 土産物コンクール2015 大賞受賞「宗田節おかき」 & 簡単レシピをご紹介

### 11月24日は「鯉節の日」

11月24日は「鯉節の日」。鯉節をもっと知って欲しいという願いを込めて、鯉節屋のヤマキが「いいふし」の語呂合わせに因んで制定しました。

知っていますか？鯉節の仲間、濃厚なだしが特徴の高知県産「宗田節」

### 知る人ぞ知る地域特産物、土佐清水の宗田節

高知県は、宗田節生産量、原魚であるメジカ（ソウダガツオ）漁獲量ともに日本一。資源に優しい一本釣り漁法で獲ったメジカを長年培った伝統技法で加工しています。鯉節に比べ旨みとコクのある濃厚なだしがとれるのが特徴で、高級志向の蕎麦屋では欠かせない食材であるなど、プロの料理人に広く親しまれています。




漁師が沖で釣ってきたソウダガツオを、その日のうちに港に水揚げし、煮籠に並べて一気に茹で上げます。

【セイロ取り】ゆであがったソウダガツオから、頭、内臓、中骨を抜いて、焙乾のためにセイロに並べます。

【焙乾】ウバメガシなどの木を燃やして、熱で乾燥させつつ煙で燻じます。その後、天日に干して、残った水分を乾燥させます。

乾燥が進んだら「荒節」のできあがり。荒節にカビ付けして熟成させるとより味の深い「枯れ節」となります。用途にあわせて削ったら完成です。

プロの味！宗田節をご家庭へ！

宗田節を広めマ 



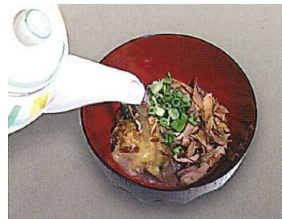
土佐清水の宗田節は全国シェアの約7割。業務用としての販売がほとんどだった宗田節を全国の食卓に広げようと全力を注いでいるスター。黒潮の恵みを受けて育ったソウダガツオは、漁師の手により一匹一匹大切に釣り上げられ、加工場で宗田節に生まれ変わる。すべて手作業で作られた宗田節は、香り、味、コク、どれをとっても一級品。「取り扱っている加工品はすべて無添加、宗田節の本来の味をぜひご家庭で味わってみてください。」

濃厚なだしを活かした「宗田節」レシピ

茶節

- 材料  
宗田節 5g  
味噌 小さじ1杯  
緑茶、番茶、またはお湯 150cc

- 作り方  
①湯のみに味噌とたっぷりの宗田節を入れ、お茶、またはお湯を注ぐ。  
②ダシが出るまで3分ほど待ち、かきまぜたら出来上がり。  
※好みで砂糖、卵黄、薬味等を加える。



フードプランナー 管理栄養士 / シニア野菜ソムリエ 岸村 康代氏考案  
土佐茶と宗田節とじゃこのおにぎり

- 材料  
土佐茶（茶殻） 25g  
白ごま 大さじ1/2  
A：しょうゆ 大さじ1/2  
A：みりん 大さじ1/2  
A：砂糖 大さじ1/2  
しらす 10g程度  
宗田節（うす削り） 適量  
ごはん 適量（250g程度）  
塩 適量

- 作り方  
①フライパンにごまを入れて弱火～中火でから炒りし、土佐茶を加えて水分を軽く飛ばしてからAを加え、しらすと宗田節を加えて混ぜる。  
②ごはん①を混ぜて、塩をまぶしながらおにぎりにする。



【岸村康代氏プロフィール】管理栄養士・シニア野菜ソムリエなどの資格と経験を活かし、商品開発・メニュー開発、講師、メディアなど多方面で活動中。【主なメディア出演】テレビ朝日『林修の今でしょ！講座』『中居正広のミになる図書館』、TBS『駆け込みドクター』NHK『あさイチ』ほか多数【著書】「岸村式 食べちゃダメなものはない！ダイエット」ほか

アンテナショップ「まるごと高知」人気商品

「宗田節おかき」高知県 土産物コンクール2015 大賞受賞！

高知県民が選んだ！新土産物「宗田節おかき」  
高知県アンテナショップ「まるごと高知」にて限定販売！  
10月23日（金）～11月1日（日）、7日（土）、8日（日）



高知県の新たな“スター”土産物へ！（宗田節おかき 972円）

宗田節の粉末を練りこんで焼き上げたおかきです。節の深い香りが広がり、お茶やビールのお供にぴったりの商品です。コクのあるおいしい出汁が出る宗田節は高知が誇る特産品。節をたっぷり使った、旨みと香ばしさが病みつきになる逸品です。

全国手土産いいモノグランプリ 2位

だしが良くでる宗田節 1,028円  
宗田節の全国シェア約7割を誇る高知県土佐清水市の新名産品！  
瓶の中にお好みのお醤油をいれ、冷蔵庫で熟成させる事2週間。香り豊かな料亭風だし醤油に大変身！



卵かけご飯専用宗田節 380円

卵かけご飯専用にと削った口当たり軽やかな削り節です。  
しっかりした味のある宗田節の中でも、特にコクのある笹メチカのみを使用。卵かけご飯にかけて醤油をひとたらしで爆発的においしく！

高知県アンテナショップ「まるごと高知」

中央区銀座1-3-13 オープンプレミア1F  
（JR「有楽町」駅、有楽町線「銀座一丁目」駅から徒歩！）  
TEL: (ショップ) 03-3538-4365  
(レストラン) 03-3538-4351  
HP: <http://www.marugotokochi.com/index.html>

