



この夏キミは、
「かつお節はかせ」
になる！

ヤマキ



かつお節

じ ゆう けん きゅう
自由研究

かつお節にはひみつがいっぱい！
ワークシートを書いて学校に、てい出しよう。
4しゅるいのテーマから、すきなものをえらんでね！

テーマ

- ❖ かつお節について知ろう！
- ❖ かつお節でりょう理を作ろう！
- ❖ かつお節をくらべてみよう！
- ❖ すきなテーマでしらべてみよう！

おうちの方へ

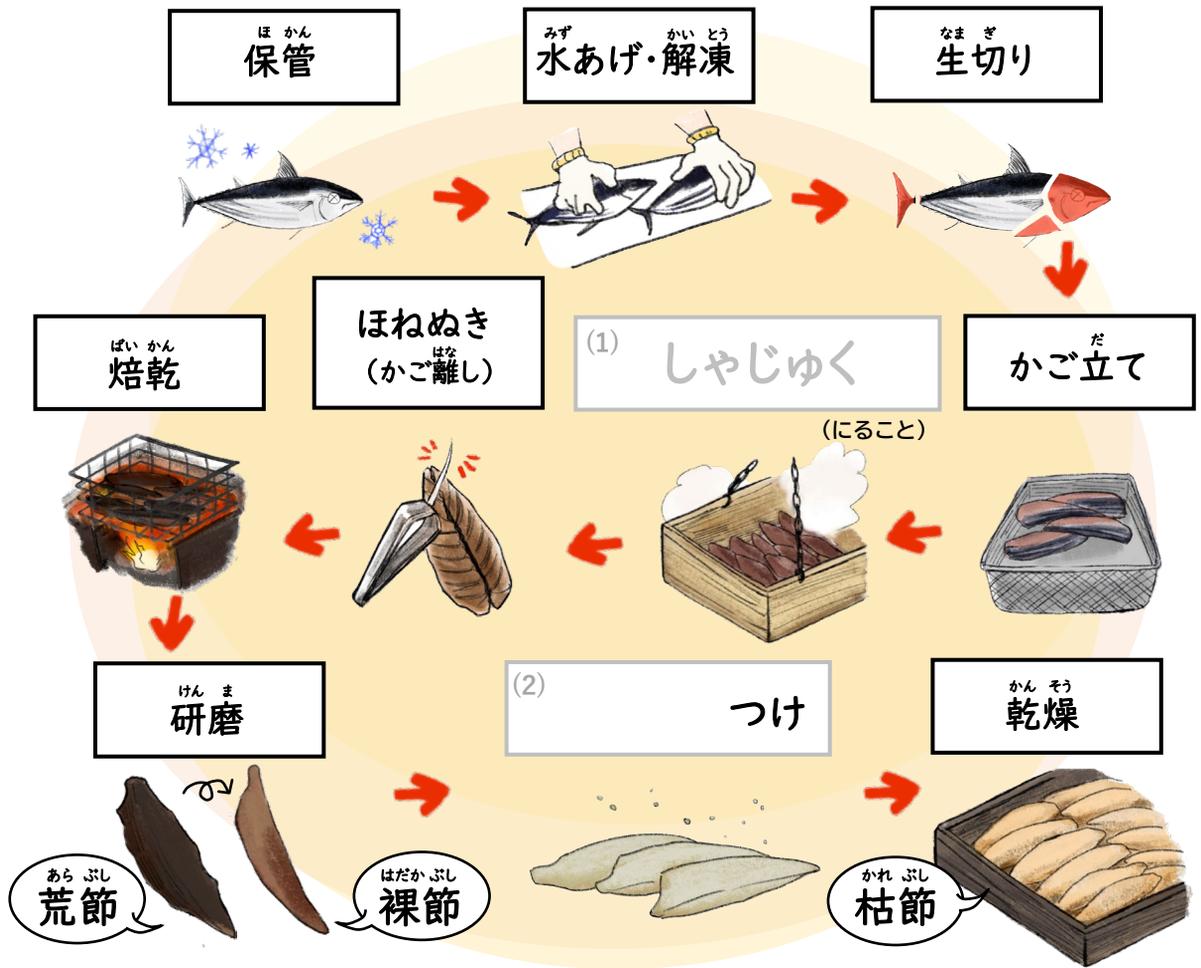
4種類のテーマは、1種類のみ取り組んでも、全て取り組んでも、
どちらでも進めることができます。使う分だけ出力してお使いください。
料理はお子様と一緒に取り組みください。



かつお節について知ろう!

● かつお節ができるまで

遠くの海でとれたカツオは、マイナス20どでひやされて、はこばれます。こおったカツオを解凍した後、切り分けます。その後、カツオの大きさを見きわめながら、金ぞくせいのかごにならべます。そしてカツオをかごととやく80どのゆに入れ、98どまで温度を上げて1時間~1時間半にます。



カツオをにて十分にさました後、ほねをぬき、けむりでいぶします。いぶすのを6~15回くりかえすと、「荒節」となります。

ひょうめんをみがいた後、さらに手をくわえることで、おいしさがつまった「枯節」ができあがります。

できあがったものを

「かな」で **(3) けずる** と、
うすいヒラヒラとしたかつお節になります。



「かつお節大百科」を
チェック!



かつお節について知ろう!

● かつお節のおいしさのひみつ

わたしたちが、ふだん食しょくじをしているときにかんじる5つの味あじを、「基本五味」といいます。

ひやっこや、おこのみやき、「和食」などでつかわれるかつお節ぶしは基本五味の1つをかんじさせる、だいひょうてきな食しょくひんです。「和食わしょく」は、ユネスコ無形文化遺産にもとうろうくされるほど、せかいからちゅう目もくされています。



日本人が
はっ見けんしたよ!



(4) **味**

(かつお節、こんぶ、
にぼし、しいたけなど)

甘味



(アイスクリーム、チョコレート、
バナナ、ごはん など)

塩味



(しょうゆ、しお、
つけもの など)

**基本
五味**

苦味



(ゴーヤ、ピーマン、
しゅんぎく、アスパラガスなど)

酸味



(トマト、レモン、うめぼし など)

● かつお節と合わせて

おいしさアップ!

食べものにかつお節を
合わせると、どんな味の
へんかがあるか、考えて
みよう!

うま味

甘味

かつお節 \times バニラアイス
クリーム

(味のへんか)

うま味

塩味

かつお節 \times しょうゆ

(味のへんか)

うま味

酸味

かつお節 \times トマト

(味のへんか)

うま味

苦味

かつお節 \times ピーマン

(味のへんか)

うま味

うま味

かつお節 \times こんぶ

(味のへんか)

かつお節^{ぶし}で^りょう^つ理を作ろう!

まずは、前のページ（基本五味）の食^{しょく}ざ^ごいをさん考^{こう}に、5つの味^{あじ}とかけ合^あわせて、メニュー^{メニュー}を考えよう！ちょっと苦^く手^てな食^{しょく}べ^べものも、かつお節^{ぶし}やかつお節^{ぶし}から取る「だし^{だし}」と組^くみ合^あわせたら食^{しょく}べ^べやすくなるかも？
2つ以上の味^{あじ}が入^いる場^{ばい}合^あいは、どち^{どち}らか^かに書^かいてね。

うま味

かつお節^{ぶし} ✕

かんみ 甘味

【かんせい図】

うま味

かつお節^{ぶし} ✕

えんみ 塩味

【かんせい図】

うま味

かつお節^{ぶし} ✕

さんみ 酸味

【かんせい図】

うま味

かつお節^{ぶし} ✕

にがみ 苦味

【かんせい図】

うま味

かつお節^{ぶし} ✕

うま味

【かんせい図】

かつお節でりょう理を作ろう!

前のページで考えた5つの味のメニューの中から1つえらんで、じっさいに作ってみよう!ほかのかつお節メニューでもいいよ。火やほうちょうをつかう場合は、かならずおうちの人といっしょに作ろう。

【りょう理名】

【ざいりょう】

【かんせい図】

(しゃしんをはったり、絵をかいたりしてね)

【作り方】

【作ったかんそう・気づいたこと】

かつお節をくらべてみよう!

● いろいろなしゅるいのかつお節

はな 花かつお …ヒラヒラとおお大きく、うすい。
みじかい時間でおいしーだしがとれる。



けず マイルド削り …ヒラヒラとこまかく、くちに入るとふわっとやわらかい。
りょう理のトッピングにおすすめ。



あつ 厚削り …はな花かつおよりもがあつく、のうこうなだしがとれる。



● くらべてみよう! (くらべたいものを用いてね!)

かつお節 くらべる ところ	とくいちばん 『徳一番®』 はな 花かつお	ひょうじゆく 『氷熟®』 けず マイルド削り
いろ 色		
かたち 形		
におい		
しょっ 食かん		
あ 合いそうな りょう理		

【気づいたこと】

もっと

かつお節をくらべてみよう!

かつお節 くらべる ところ	 とくいちばん 『徳一番®』 はな 花かつお	 ひょうじゅく 『氷熟®』 あつげず 厚削り
いろ色		
かたち形		
におい		
しょっ食かん		
あ合いそうなりょう理		

かつお節 くらべる ところ	 ひょうじゅく 『氷熟®』 マイルド削り	 ひょうじゅく 『氷熟®』 あつげず 厚削り
いろ色		
かたち形		
におい		
しょっ食かん		
あ合いそうなりょう理		

好きなテーマでしらべてみよう!

テーマれい …ここからテーマをえらんでもいいよ。テーマがきまったら、しらべてまとめてみよう!



- ・かつお節のれきしについて、しらべてみたい!
- ・ほかに、どんなしゅるいのかつお節があるのかを、しらべてみたい!
- ・いちばんおどるかつお節はどれか、どんなのせ方をするとよくおどるのかを、しらべてみたい!
- ・だしを取った後の、かつお節のつかい方をしらべて、新しいつかい方を考えてみたい!

【テーマ】

【このテーマにきめた理由】

【しらべたこと】

【わかったこと】

こた 【答えのれい】

年 月 日 名前 _____

ヤマキ

かつお節について知ろう!

● かつお節ができるまで

遠くの海でとれたカツオは、マイナス20度でひやされて、はこばれます。こったカツオを解凍した後、切り分けず。その後、カツオの大きさを見きわめながら、金ぞくせいのかごにならべます。そしてカツオをかごごとやぐ80どのゆに入れ、98どまで温度を上げて1時間~1時間半にます。

カツオをにて十分にさました後、ほねをぬき、けむりていぶします。いぶすのを6~15回くりかえすと、「荒節」となります。ひょうめんをみがいた後、さらに手をくわえることで、おいしさがつまった「枯節」ができあがります。

できあがったものを「かな」で **けずる** と、うすいヒラヒラとしたかつお節になります。

「かつお節大百科」を チェック!

ヤマキ

かつお節について知ろう!

● かつお節のおいしさのひみつ
わたしたちが、ふだん食しているときにかんじる5つの味を、「基本五味」といいます。ひやっこや、おこのみやき、「和食」などでつかわれるかつお節は基本五味の1つをかんじさせる、だいひょうてきな食ひんです。「和食」は、ユネスコ無形文化遺産にもとうろくされるほど、せかいからちゅう目されています。

● かつお節と合わせて
おいしさアップ!
食べものにかつお節を合わせると、どんな味のへんかがあるか、考えてみよう!

うま味 かつお節 × しょうゆ	甘味 かつお節 × パニオアイス クリーム	うま味 かつお節 × しょうゆ	塩味 かつお節 × しょうゆ
(味のへんか) あじや、かおりがよくなる	(味のへんか) すくなくともえんみをかんじる	うま味 かつお節 × トマト	酸味 かつお節 × ビーマン
(味のへんか) すっぱさがまるやかになる	(味のへんか) にがさがやわらぐ	うま味 かつお節 × こんぶ	うま味 かつお節 × こんぶ
(味のへんか) うまみがます			

<×甘味>

アイスクリームにかつお節を足すことで味や香りが良くなります。めんつゆや白だしを少し足すと味変を楽しむことができます。

<×塩味>

しょうゆを含んだかつお節が舌に残ることで、少ないしょうゆでもしっかり塩味を感じることができ、減塩にもつながります。

<×酸味>

トマトに含まれるグルタミン酸といううま味成分と、かつお節のイノシン酸があわさり相乗効果が生まれることでおいしくなります。またイノシン酸などにより、酸味がマイルドになります。

<×苦味>

かつお節に含まれるイノシン酸などには苦味をおさえる力があるため、ピーマンの苦味が和らぎます。

<×うま味>

イノシン酸を含むかつお節と、グルタミン酸を含む昆布を組み合わせることで、うま味の相乗効果が生まれ、より強いうま味を感じられるようになります。

こた
【答えのれい】

かつお節^{ぶし}をくらべてみよう!

かつお節 ^{ぶし} くらべる ところ	 徳一番 ^{とくいちばん} はな 花かつお	 氷熟 ^{ひょうじゅく} マイルド削り ^{けず}
いろ 色	こいちゃいろ、 うすいピンクいろ	うすいピンクいろ
かたち 形	はなびらみたいに ヒラヒラ	しかくくて ちいさい
におい	こうばしいにおい つよいにおい	こうばしいにおい よわいにおい
しょっ 食かん	ふわふわ	くちのなかで、 とける
あ 合いそうな りょう理	「だし」をとるのに、 よい	ふりかけて つかうのに、よい

かつお節 ^{ぶし} くらべる ところ	 徳一番 ^{とくいちばん} はな 花かつお	 氷熟 ^{ひょうじゅく} あつ けず 厚削り
いろ 色	こいちゃいろ、 うすいピンクいろ	こいちゃいろ
かたち 形	はなびらみたいに ヒラヒラ	あつみがある ちょうほうけい
におい	こうばしいにおい つよいにおい	かつおぶしの においがよりつよい
しょっ 食かん	ふわふわ	かみごたえが、ある
あ 合いそうな りょう理	「だし」をとるのに、 よい	よりのうこうな 「だし」をとるのに、よい

おうちの方へ

上記のように、「かつお節をくらべてみよう!」のシートに、決まった答えはありません。お子様と共感し、書いた表現をぜひ褒めてあげてください。



かつお節を“プラス”することで、みなさんの生活がちょっと“プラス”になる情報をお届けしていきます。自由研究の参考としてもお使いください。

ヤマキ かつお節プラス

