



【煮干し】

監修・執筆／持谷祐恵（かみや よしえ）
※プロフィールは次ページ参照

煮干しは、いりこ、しらす、ちりめんなどとも呼ばれ、新鮮な魚を水揚げして、すぐに煮熟して乾燥させたものである。JAS規格では水分量などの細かい規定があり、標準と上級に分けられる。イワシなどの魚の他、貝やエビなども煮干しの材料になる。イワシの煮干しは、明治時代の中頃から生産されるようになったといわれ、選別する中で、大羽（大羽ダレ）・中羽（中羽ダレ）・小羽（小羽ダレ）、かえり、ちりめんなど大ききで分類されている。煮干しはかつお節などと比べると、製造工程が短くて安価で手に入りやすく、栄養価も高いために一般家庭で重宝されてきた。カルシウム、鉄、ビタミンD、たんぱく質などを豊富に含み、旨味成分のイノシン酸はかつお節の約2倍とも言われる。魚の旨味を充分味わうことができ、味噌汁のだしとしても最適である。

カタクチイワシ

全国では千葉県が生産量1位で、煮干しとしての生産量が多く手に入りやすい。味が濃く、大きいものは脂が乗っているため濃いだしとなり、小型のものはあっさりしただしが引ける。また、背の部分が白い白口（しろくち）煮干し、背の部分が青い青口（あおくち）煮干しがある。瀬戸内海などの内海では白口が、関東の太平洋沿岸や山日本海沿岸では青口が獲れる。白口は青口に比べ、甘みがあるだしになる。また、カタクチイワシの稚魚の煮干しは「かえり煮干し」といわれ、高価な煮干の一つで、脂肪が少なくあっさりとした上品なだしが引ける。代表的な産地である瀬戸内のものは、乾燥しても柔らかく、「食べる煮干し」としても人気がある。讃岐うどんのだしには欠かせない。



アジ

煮干しとしても、刺し身としても使われる。あっさりとした甘みのなかに、コクのあるだしが楽しめる。そのまま食べてもおいしい煮干しである。



アゴ

アゴとはトビウオのこと。九州を中心に西日本でよく使われる。上品ですっきりとした甘みと旨味があるだしがとれる。特に麺類（そば、うどん、ラーメンなど）によく合う。煮干し（写真上）にする他、焼き加工される「焼アゴ（写真下）」も流通している。九州のうどんにはとてもよく使われる。



鯛

鯛をまるごと使った煮干し。西日本で使われる。上品ですっきりとした甘みのあるだしが引ける。豆腐などのあっさりしたものを煮ると、とてもおいしい。



ウルメイワシ

生産量が少ない煮干しで長崎県が全国の8割の生産量を占める。脂肪が少ないため、淡白でくせがなく、独特の甘みがある。だしを取った後もおいしいいただける。



マイワシ

体に1列か2列の青黒い斑点があるのが特徴。近年不漁のため生産量も減少している。カタクチイワシに比べ、あっさりしただしになる。



サバ

イワシ漁で網にかかった小サバを煮熟して乾燥させたもの。サバは旨味成分であるイノシン酸を多く含み、上品で甘みのあるだしが引ける。

監修・写真／(株) 奥井海生堂 【昆布】

利尻昆布

北海道の最北端、宗谷岬を中心に収穫される昆布。中でも利尻・礼文（れぶん）高産のものは「高物」と呼ばれ、品質は最高である。さらに礼文島の香深浜（かふかはま）産は別格とされる。にこりのない上品なだしが引けるので、京都の料亭で好んで使われる。懐石料理の献物に使う一番だしを引くのに最適である。



羅臼昆布

知床半島の南側の羅臼浜を中心として収穫される。幅が広く大きく青つ昆布。肉厚で、繊維質がやわらかいため、おやつとしてそのまま食べても良い。やや濁りが出るが、コクのある濃いだしが引けるので、家庭での味噌汁や炊き合わせにおすすめである。幅が広いことを利用して、昆布巻きや昆布メにも最適。



真昆布

別名、山出し昆布。函館を中心に道南で収穫される。山出しの名前の由来は諸説あり、「山を越えて出荷されていたから」「だしが山のようにとれるから」とも言われる。見栄えが良いので、献上品や供え物としても使われる。繊維のやわらかさを生かし、関西の煮昆布や塩昆布はこの昆布で作られることが多い。



日高昆布

別名、三石昆布。襟裳岬を中心に、日高地方沿岸で収穫される昆布。収穫された浜別に、特上浜、上浜、中浜、並浜と格付けされ、さらにABCとランク付けされている。黒みを帯びた濃い緑色が特徴。磯の香りが強いので、だしとしての利用は少ない。繊維質がやわらかく肉厚で、おでん用結び昆布などに最適。



蔵間昆布（くらがこいこんぶ）

福井県の昆布の老舗・奥井海生堂は、礼文島の香深浜、船泊浜、利尻島の香形浜、で収穫される良質な利尻昆布を、少なくとも一年以上、そこからさらに一年か二年じっくりと蔵で寝かせます。日光を遮断し、空調設備が完備された建物のなかで、わらのむしろに覆われた昆布が何年も眠っています。この熟成させた昆布は「蔵間い物」として特別おいしい昆布とされています。また、収穫された年ごとに味わいが違うので、ワインのヴィンテージのように楽しむことができます。

- ①礼文島香深浜での昆布漁
- ②利尻昆布を干す様子
- ③熟成されるヴィンテージの昆布
- ④蔵のなかでわらのむしろで覆われた昆布



協力／(株) 奥井海生堂