出汁は、表には出ないが、調理されるものの味を引き立たせる重要な役割を果たしている。「人をだしにして・・・」と言う言葉は、他人を引き立たせるために自分が効果的に使われてしまったことへの非難を含めた言いぐさだが、出汁の性質を的確にとらえた遣い方とも言える。

　　　　出汁は、蕎麦汁の風味を作り出すものであるが、江戸時代に鰹節や昆布、干し椎茸等を活用することなど、出汁の作り方に様々な工夫がなされ、味の幅が大きくなってきている。返しに出汁を加えて蕎麦汁を作ると、出汁に含まれている旨味成分のグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸等の絶妙なコンビネーションが、蕎麦の風味を一層引き立たせる働きをするのである。

　　鰹節

　　　　鰹節の誕生には、紀州出身の亀蔵が天正年間（１５７３年～１５９２年）に土佐の漁民へ製法を伝え、土佐節が生まれたという説や延宝２年（１６７４年）に紀州の漁師甚太郎が土佐で作り始めたという説がある。当時は冷凍技術が無く、生で魚を保存することは不可能だったことから、鰹の水揚げ日本一の土佐では、大量に獲れた鰹を無駄にしない方法として、鰹を切り身にして煮、し、乾かして長期保存できるよう工夫し、鰹節が誕生したものと考えられる。

その後、享保年間（１７１６年～１７３６年、田沼意次の時代）に鰹節にカ

ビを付け枯節を作る技法が開発され、鰹節の風味が格段に向上し、濃口醤油と

調和して出汁の旨味が引き出せるようになったとされている。

この鰹節にカビを付ける技法は、偶然の産物と見られる。当時の船は動力船

でなかったために、鰹節を土佐から江戸まで船で運ぶのにはかなり日数がかか

り、鰹節には輸送途中で自然にカビが発生した。カビが付いたままの鰹節では

売れないし、捨ててしまうのはもったいないことから、カビをふき取り、また

自然にカビが生え、ふき取るという作業を繰り返し行わざるを得なかった。

しかし、不幸中の幸いと言うべきか、何回もカビが発生してはふき取るとい

過程を経た鰹節を、捨てるのはもったいないので試しに使ってみると、生臭さ

が消え、しかも旨味が増えていた。この気付きが原点となり、意図的に何回も

カビを付ける鰹節の製法が確立していったものと推定される。新商品の開発等

では、普通の人なら見逃してしまう些細な変化や効果に気付く研ぎ澄まされた

感性と、それを活かしていく豊かな発想を持つ人がいたことを改めて感じさせ

られる事象である。

　　　　鰹節は、マガツオを原料として作る節のことで、製造面からは「荒節」と「枯節」、形状面からは「本節」（大型の鰹を３枚におろした片身を縦に２つに割ったうちの背身が「雄節」、腹身が「雌節」）と小型の鰹を３枚におろした片身の「亀節」とに分けられる。

　　　　鰹節を作る工程は、①生切り、②籠組み、③煮熟、④水骨抜き、⑤もみまでを１日で行い、煮熟したものが「なまり節」と呼ばれる。次に、桜や樫の薪を燃やして水分を飛ばし、煙で生臭みを無くし、香りを付け、抗酸化力を持たせる。（焙乾）⑥焙乾を１カ月かけて１３回ほど行い、荒節（鬼節）ができる。荒節を薄く削ったのが「花かつお」である。次に、荒節に⑦カビ付けを何回も行う。青カビを付けた荒節を３週間くらい室に寝かせて全体にカビを付け、表面をヤスリがけして裸節にする。煮たマガツオ（なまり節）を燻して乾燥させた荒節には、表面に雑味の要因となるタールや脂分がこびり付いているので、これを削り落して裸節にし、カビを付けることが必要になるのである。裸節に再度カビ付けし、樽に詰め、カビが付いてから天日で干す。この作業を９カ月くらいかけて何回も繰り返し、熟成した本枯節ができあがるのである。

カビを何回付けたかで鰹節の商品価値が変わるが、二番カビ以上付けた物が

枯節で、一般的には三番カビ以上付けた物を「本枯節」と呼ぶ。カビ付けをす

ると、カビの働きで、節が十分に乾燥することにより、雑菌類を寄せ付けず、

変質しにくくなるとともに、旨味成分のイノシン酸の分解、脂焼けも防がれ、

出汁が清澄になるという複数の効果が得られるのである。

　　　　魚の旨味成分であるイノシン酸は、生きている状態の身には存在せず、死後硬直が終り緩んできた時に最も多くなる。鰹のような活発に泳ぎ回る赤身の魚には、優れた筋肉があり、筋肉の働きに関係する酵素も多く含まれている。鰹が死ぬと、この酵素が働き出して、蛋白質を分解する自己消化が始まり、鰹の体内にあるアデノシン三燐酸を分解して、その何段階かの変化の過程の一時期に旨味成分であるイノシン酸を作り出す。

しかし、傷みが進んでしまうと、イノシン酸は分解して味の無いイノシンに

　　　なり、最後は尿素、尿酸となって悪臭の原因になってしまうのである。冷凍庫

　　　や冷蔵庫がなかった江戸時代では、鰹の鮮度の低下は自然任せで、結果として

　　　意図せずにイノシン酸が最適な状態の鰹を節に加工していたのかもしれない。

また、鰹を煮熟することには、イノシン酸を分解する酵素の働きを無くする効

　　 果があるので、最適な状態の鰹を加工した鰹節には旨味成分が閉じ込められて

いると言うこともできる。

　　　　一般的に、食材は新鮮な物ほど味が良いと考えがちであるが、これが正解かと言うと食材によりけりで、肉や魚、果物等はある程度の時間が経過して熟成した物の方が旨味では上と言われている。鰹節の場合でも、新鮮な方が良いだろうとして、瞬間冷凍した鰹を節に加工したのでは、旨味成分のイノシン酸が生成されていない状態の節ができてしまい、これでは出汁の出ない鰹節となってしまうのである。

　　　　鰹節にはいくつかの種類があるが、最上品は本枯節である。本枯節は、３kg

　　　以上の大きめの鰹の半身を背（雄節）と腹（雌節）に分け、燻して乾燥させた荒節に何回もカビ付けと乾燥を繰り返した物で、まろやかな味と香りがあり、上品な味を出すのに使われている。亀節は、小さめの鰹の半身を使った物で、形が亀の甲羅に似ていることから付いた名前である。

　 節の原料は様々

　蕎麦汁に使われる節には、「鰹節」の他に「鯖節」、「宗田節」、「むろ節」、

「うるめ節」等があり、それぞれの特徴を生かした使われ方をしている。

鯖節は、ゴマサバかマサバから作られ、甘みのある濃厚な出汁となるので、

かけ汁の出汁に使うことが多い。宗田節は、ソウダガツオを原材料としていて、

一般的な鰹節より赤身が多く、濃厚な出汁となるので、もり汁の出汁に使われ

ることが多い。

出汁を取る際の工夫

　出汁を取る（蕎麦店では出汁を引くと言う）際の原材料の状態や割合、加工

時間は、好みに応じて様々になるが、以下では一般的な例を参考に掲げてみた。

鰹節の出汁は、辛汁の場合、水１８ℓの中に０．６ｍｍ～１．２ｍｍくらい

の厚削り（薄削りで瞬間的に出汁を取る方法もある）にした鰹節を０．８kg～

１kgを入れて、中火で３０分～１時間３０分（藪系、砂場系、更科系でかなり

違う）くらいかけて煮出して濃い出汁を取る。

厚削りにするのは、旨味成分を徐々に抽出していくためであり、薄いとが

増えて煮出しているうちにお湯を吸ってしまい、長時間過熱しているとお湯が

無くなってしまうので、これを防ぐためでもある。

鰹節を長時間煮出すのは、鰹節の旨味を最大限に引き出すとともに、魚の臭

みや雑味分を飛ばして濃厚な出汁を取るためである。当然ながら、煮出してい

る間は、丹念にアクをい取る作業を続けていく必要がある。

また、出汁を取る作業では、火加減、鰹節の反り方、煮詰める時間、出しが

らと分離するタイミングの取り方等の技術の差により、出汁の出方に大きな差

が出てしまう。そこで、微妙な差を見極める繊細な加減が必要となってくるが、

この技術は経験と旺盛な研究心によって高めていく以外に安直な方法は無い

とも言える。

鰹節は、風味が無くならないように、出汁を取る直前に削る。削る前に鰹節

を水洗いして、包丁の先で皮やカビの部分をきれいに取り除き、出汁に雑味が

出にくいようにしておく。これを、銅壺の上や前に置いて温め、柔らかくして

削りやすくする。

甘汁の場合は、鰹節の量は辛汁の半分くらいで、煮出しの時間も３０分程度

とするのが一般的である。鯖節は、アクが出やすいので、鯖節を使う場合には

入念にアク取り作業を行う必要がある。

　鰹節の味の成分は、鰹が死んでから煮られるまでの時間や保存の仕方、鰹節

の加工の技術、保管の場所、方法、経過時間等に左右され、どうしても１本毎

にばらつきが生じ、結果として鰹節を使用した出汁の力は毎回違ってしまうこ

ととなる。そこで、蕎麦屋では、こうしたばらつきを少なくし、蕎麦汁の味を

一定の幅に収めるために、鰹節の複数本を削ってブレンドしたり、返しや味醂、

口砂糖の量で微調整するなど、毎日努力を重ねているのである。

昆布

　出汁に使われる昆布の状況を見ると、江戸時代には、北海道産の昆布が北前

船（日本海を航行した大型の輸送船）で大坂に運ばれ、近畿地方一帯の出汁の

材料として重要な役割を果たすようになっていた。昆布は、産地の環境により

それぞれ特徴が違っていることから、それを考慮した使い方がされている。

「羅臼昆布」は、知床半島の羅臼地方で採れ、黒口と呼ばれる茶褐色の物と

赤口と呼ばれる赤みがかった物があり、旨味が強く、香りのよい濃い出汁が取

れるものの、出汁は多少黄色味を帯びてしまう。

「利尻昆布」は、利尻島や礼文島で採れる利尻もの、稚内を中心に抜海から

　　　紋別で採れる稚内もの、抜海から天塩で採れる天塩ものがあるが、出汁は癖が

　　　無く、澄んだものが取れるので、古くから関西の饂飩屋で使われてきた。

「真昆布」は、函館以東の恵山岬をはさんだ地域で採れ、上品な味と清澄な

出汁が取れる特徴があり、白口浜と黒口浜が高級品とされている。

「日高昆布」は、襟裳岬をはさんで太平洋に広がる日高海岸で採れ、蕎麦の

出汁用としてはやや劣り、おでん用や煮物用として使われている。

　旨味成分は、鰹節がイノシン酸、昆布がグルタミン酸であり、この２つを併

用すると、相乗効果によって旨味が増すことになる。イノシン酸は、単体では

旨味を感じさせる力は小さいが、グルタミン酸と出合うと大いにその力を発揮

する性質がある。しかし、濃い口醤油にはグルタミン酸が豊富に含まれている

ので、昆布を併用する必要は無いとも言える。

　　椎茸

　干し椎茸の旨味成分は、グアニル酸ナトリウムで旨味の強さはイノシン酸の

２倍以上とされるので、出汁に使う場合はほんの少量で十分と言える。干し椎

茸は、旨味を十分に引き出すために、火にかける前に数時間以上水出ししてお

く必要がある。

蕎麦汁

　　理想の蕎麦

　　　　「つゆ」は、だし汁や下地を「」に見立てた女房言葉である。

　　　　蕎麦汁は、返しと出汁を混ぜ合わせて好みの味を出していくが、蕎麦汁単独

で評価したのでは間違うことになりかねない。蕎麦汁は、あくまで脇役であり、

蕎麦の香りや味わいを十分に引き立てるように働くことが求められるからで

ある。そのため、蕎麦との調和、バランスに配慮し、若干控えめな方が良いと

される。

蕎麦汁は、節、醤油、砂糖、味醂のバランス（出汁の旨味、返しの甘辛、汁

の濃淡）を良く取ると美味しくなるが、蕎麦の邪魔にならないように、素材の

味が突出しないように、材料を殺して作ることが求められる。鰹節の良い香り

がしたり、醤油の味がしても、甘さが目立ったり、塩辛くなっても最適ではな

いわけで、「何の味も際立たないが美味しい汁」で蕎麦の風味を引き立てるよ

うな汁というのが蕎麦汁の理想である。

蕎麦汁は、蕎麦を食べた人にどういう材料でこの味を作り出したのか考えさ

せるように作ることが肝要で、使用した材料がすぐにわかってしまうような蕎

麦汁では、蕎麦汁でないとまで言われている。

また、蕎麦汁は、後に汁の味が残らないように、味が切れることが大切とさ

れている。蕎麦と蕎麦汁は、相互に補完し合って美味しい蕎麦を演出していく

ことになる。蕎麦と蕎麦汁との関係は、息の合った夫婦のようなものかもしれ

ない。

普通に考えて、一番美味しいとされる蕎麦と一番美味しいとされる蕎麦汁を

組み合わせれば、一番美味しい蕎麦が食べられるはずである。しかし、これを

異なる店で組み合わせた場合には、必ずしも一番美味しいという結果は得られ

ないという現実もある。それほど蕎麦と蕎麦汁との相性にはかなり微妙なもの

があると言える。しかし、蕎麦汁の美味しい店は、全般的なレベルが高く、蕎

麦自体も洗練されていて、美味しさを堪能できる傾向があると言うことはでき

そうである。

　　蕎麦汁の微調整

　　　　蕎麦汁は、毎日微妙に味が違ってしまう。それは、返しも出汁も毎日わずか

ながら変化していて、絶対同じ味にはならないからである。出汁をとってみて

も、鰹節の品質、削った華の厚み、火加減、煮詰める時間によって、できあが

りが美味しいものから不味いものまで変化してしまう。その変化の幅を一定の

狭い範囲内に抑えて、毎回同じと感じさせるような蕎麦汁を作り出すことがプ

ロの技術であり、蕎麦職人の腕の振るいどころでもある。

「何だか塩辛い」という時には、返しを少し加えると塩辛かったものが落ち

着いて、甘みと深みが出てくる。「ちょっと甘過ぎる」時にも、返しを足して調

整する。「当たりがきつ過ぎる」（＝出し汁の濃度が濃過ぎる）場合には、味醂

で微調整する。「塩辛過ぎる」のは、口砂糖で調整するというのが老舗の蕎麦屋

で採られている手法である。

また、蕎麦汁は、二日目、三日目と時間の経過とともに次第に塩辛くなって

いくが、これは蕎麦汁に塩馴れをさせ、塩の味をなだめる役割を果たしている

イノシン酸が、空気中に浮遊している雑菌や自己消化によって分解され、味の

無いイノシンに変化しつつあるためである。蕎麦汁は早めに使い切れば良いが、

やむを得ず日数の経ったものを使う場合には、味醂を少し加えて加熱するとい

う方法もある。

蕎麦汁の濃度は、濃ければ濃いほど良いというものではなく、蕎麦に合った

最適な濃度のものを用意することが必要なのである。その調整の目安は、そば

粉の含有割合が多いほど蕎麦汁の濃度は濃く、当たりはきつく（小麦粉の割合

が増えるにつれて、蕎麦汁は薄く、当たりは穏やかに）する。蕎麦の太さが細

いほど蕎麦汁は濃く、太くなるほど薄くしていく。蕎麦の色が濃くなるに従い

蕎麦汁の当たりはきつく、白くなるほど穏やかにするといったきめ細かな配慮

が求められるのである。

また、茹でたてで出す際には蕎麦汁をきつく、出前の場合には時間の経過を

考慮して穏やかにすることも必要となる。

　暖簾を誇る店では、秘伝の「暖簾の味」ということで店主が毎日蕎麦汁を作

っているが、味に敏感でなければ覚えられないことから、蕎麦汁の修業は１０

年以上かかるとも言われている。蕎麦汁は、蕎麦店によって様々であり、微妙

に変化する繊細な面があるので、究めていくにはかなりの工夫と努力が必要な

奥の深いものなのである。

蕎麦汁の味を覚えていくためには、取った出汁の一定量に、日常使っている

返しを少しずつ量を変えながら加えていき、できた汁の味の違いを舌で覚える

訓練をする。また、一定量の出汁の中に返しを入れていき、どれだけ入れたら

返しの味になるのかを見極める訓練を行う。いずれにしても、蕎麦汁の微妙な

調整を正確に行うためには、わずかな差異をも見分けられるよう、舌の感覚を

鋭敏にしていく工夫、努力を地道に続けるしかないと言える。

　　、甘汁の作り方

　「鹹汁」（辛汁、もり蕎麦用に使う濃い蕎麦汁）の場合は、蕎麦にうまくから

まるような汁を、「甘汁」（かけ蕎麦用、種物用の薄い汁）としては吸い物とし

て飲んでも美味しい汁を用意すると、蕎麦との相性が良くなる。もり汁はすっ

きりと切れがあるように、かけ汁は柔らかなコクがあるように作ると良いとも

言われている。辛汁は、蕎麦を食べているうちに、蕎麦に付いている水で薄め

られる可能性があるが、薄められてもバランスが崩れず、最後まで蕎麦の味を

引き立てていくのが良い辛汁と言える。

　返しと出汁を合わせて蕎麦汁を作る方法では、材料を使い分けて辛汁用と甘

汁用の出汁を別に採る方法と辛汁用を二番出汁（一度出汁を引かれた鰹節＝出

しがらをもう一度煮出して取る出汁で、出汁気がほとんど出ないので「バカ出

汁」とも呼ばれる）でのばして甘汁を作る方法とがある。また、返しと出汁で

辛汁と甘汁の中間の濃さの汁を作って元汁とし、これに返しを加えて辛汁、出

汁で割って甘汁を作る方法もある。

　　鹹汁

　辛汁用の出汁は、本枯節か枯亀節で採り、甘汁を別に採る場合には枯鯖節か

枯宗田節を使うことが多いようである。本枯節や枯亀節は、イノシン酸の含有

量が多くコクがあり、あまり香りが強くないことから、蕎麦の風味を邪魔しな

い出汁が採れるのである。甘汁の出汁には、鯖節がよく用いられるが、枯鯖節

や枯宗田節は、本枯節や枯亀節ほどの出汁は出ないものの、風味や甘みがあり、

甘汁に適しているからである。

　　　　辛汁は、一番出汁１０に返し２．５～３をよく混ぜて、火にかけて煮え立つ

直前に火を止め（絶対沸騰させてはいけない）、そのまま自然に冷やし、翌日

（辛汁を湯煎する際に使う素焼きの容器で、素焼きの表面に無数に開いて

いる微小な穴に、味覚を阻害する成分を吸収して取り除く働きもある）に入れ、

１時間ほど湯煎してから半日以上自然に冷まして使う。

このように時間をかけて丁寧に作業をすることによって、出汁や各種調味

料が十分に馴染み、まろやかでコクのある辛汁ができあがるのである。

　辛汁は、一晩寝かせると、バラバラだった甘みと辛味が合体してこなれ、当

たりが軟らかくなり、若干甘くなる。そのために、味の変化を計算して、若干

辛目に作っておく必要がある。もう一晩寝かせると、イノシン酸が分解され始

めることにより出汁気が飛んで、少し辛くなる。４日目には、更に辛くなり、

５日目にはイノシンが分解され、尿素になり始めて少し酸っぱくなる（腐敗）

というような変化をたどる。

　　甘汁

甘汁は、かけ用の辛汁より味の薄い汁のこと（蕎麦屋では、「甘い」という言

葉は「薄い」という意味に使う）で、一番出汁と二番出汁を等量に合わせたも

の１０に、返し１～１．５をよく混ぜ合わせて火にかけ、煮立つ前に火を止め

て使うのが一般的である。辛汁を二番出汁で約２倍にのばして作ることも行わ

れている。甘汁は、できたての風味を活かすので、辛汁のように寝かせたり湯

煎をしたりという手間は掛けない。甘汁としては、飲んで美味しいと感じられ

る汁が必要である。

　　種汁

　種物に使う汁（種汁）は、天麩羅などの具を入れて火を通すために、汁が煮

詰まることを考慮して、かけ汁よりやや薄めに調整している。鴨南蛮のように

脂の強いものはやや濃いめに、おかめのようにさっぱりしたものはやや薄めに

と、種物の種類、特性に合わせて最適な汁を用意することが、美味しい蕎麦を

食べる上では大切となってくる。

蕎麦汁の傾向

　蕎麦汁の地域的な傾向を見ると、関東では、もり汁、かけ汁とも濃口醤油を

用いた濃厚で色も濃いものが多いが、関西では蕎麦用のかけ汁（饂飩出汁）に

昆布と何種類かの節類で出汁を取り、淡口醤油を合わせる方法が採られていて、

色も淡い汁が多いようである。関西の蕎麦汁の場合は、昆布と節の組み合わせ

により、出汁の段階で旨味が引き出されているので、塩分は濃口醤油より多い

が旨味は少ない淡口醤油が合っていると言うことができる。出汁に鰹節と昆布

を併用する方法は、関西から始まったが、近年では関東でも淡口醤油と昆布の

使用が浸透してきている。

次回は　『縁起を担いで蕎麦を食べる』です。