

生節（なまり節）

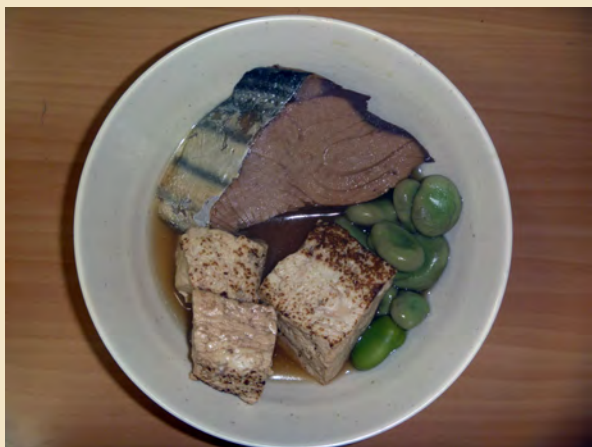
関西では「なま節」ともいう。かつお節の製造過程で、頭部、内臓、腹肉、背びれを除いたかつおを三枚に下ろし（大きいかつおでは、片身をそれぞれさらに背側と腹側に切り分ける）、煮かごに並べて、85℃、70～90分程度煮熟し、放冷後、骨を抜いた魚肉をせいろに並べて一回目の焙乾（水抜き焙乾または一番火という）を終えたもの。または、なまり節製造のために煮熟または蒸煮しただけのものをいう。水分が多いため、かつお節の



ように長期保存できない。そのまま適当な大きさに切って調味料をかけて食べたり、煮つけやサラダの素材として用いられる。メニュー例としては焼き豆腐、そら豆、蒟などと一緒に炊き上げたものや、生節の押し寿司（河内地区の郷土料理）等がある。また、かつお以外に原材料としてまぐろ（ビンチョウマグロを使ったものをとんぼ節ともいう。かつおの生節に比べて身が白っぽい）やさばが使われることもある。生節は栄養価も高く、たんぱく質以外にビタミン、ミネラル（特にビタミンB群と鉄分）も豊富に含まれている。

（メニュー例）

生節、焼き豆腐、そら豆の炊き合わせ



生節の押し寿司



東大阪市HPより

参考文献 新版 日本食品大辞典（医歯薬出版株式会社発行）
（文責：医療 内菌）