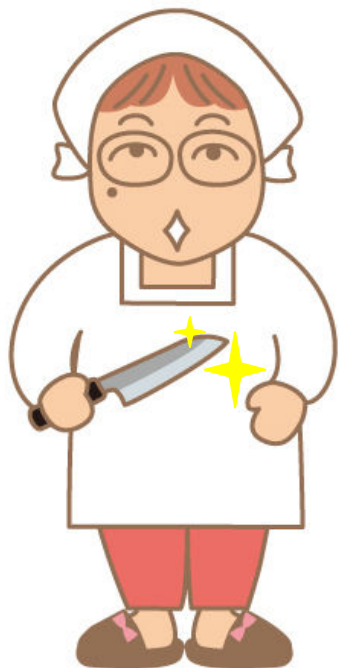


# 包丁を研いでみよう！



皆さんの包丁は切れますか？

どんなに切れ味の良い包丁でもお手入れが悪ければすぐに切れなくなってしまいます。包丁の切れ味で折角の料理も見た目や味が大きく変わってしまいます。料理に包丁はとても大きく関わっています。そこで今回は包丁の研ぎ方を学んでいきましょう。

## 砥石について～

包丁を研ぐのには砥石が必要です。最近では色々な種類の包丁を研ぐ商品が増えていますが切れ味が長続きするのはやはり砥石です。そこで砥石について説明しましょう。

- 荒砥石 (刃かけ・刃こぼれ修復に使用)
- 中砥石 (主に切れ味の回復に使用)
- 仕上げ砥石(さらに切れ味を高めるのに使用)

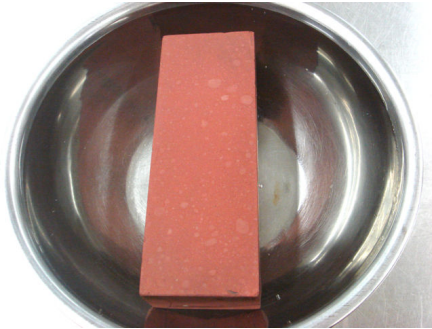
普段のお手入れには中砥石があれば十分です。専門店やホームセンターなどでお買い求めいただけます。

## 砥石を使う時の注意事項。

砥石の表面は凸凹のない状態にしましょう。砥石は使っていると真ん中が弓のようにへこんできてそのまま無理に使ってもかえって切れない事が多いです。砥石の表面を平らにする気持ちで研ぎましょう。

包丁を研いでいくと砥石の表面にネバネバした砥どろがでます。この砥どろは包丁をうまく研ぎおろして鋭利な刃をつけるために必要です。水で砥どろを洗い流したりせずに、砥どろの上に水を少しずつ加えながら研ぎましょう。

feast



①約30分位、砥石全体を水に浸して、砥石に水分を含ませます。



②平らな場所に濡れたタオルなどを敷き、砥石が動かないように固定します。



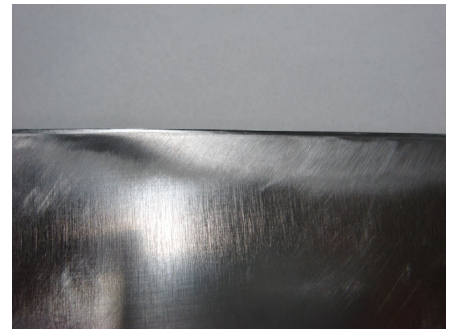
③刃先を手前に向け、包丁の柄をしっかりと握り、握り手の親指で包丁の刃身を押さえ安定させます。反対の手も写真のように刀身に軽く添えます。



④砥石と刃の角度は常に15度くらい（10円玉1〜2枚程度の厚さ）に保ちます。均一な刃を付ける為に、この角度を安定させる事が大事です。



⑤力を入れずに、リズムよく砥石面を大きく使い、手前から奥へ押し出す様に動かし、奥から手前にもどす時は無理に力を入れないで、軽く引きましょう。この作業を繰り返します。



⑥研ぎ具合の確認は・・・刃先に指を軽く当ててみます。うまく研げていれば、刃先に刃返りという金属のまくれができ、ザラっとした感触があります。刃返りが刃先全体に均一につくまで研ぎましょう。



⑦刃返りができたら反対側の面を研ぎます。



●両刃の場合は表裏6:4の割合で研ぎましょう。

●片刃の場合はまず刃のついている表面を研ぎ、刃返りができたら裏面は砥石に平らに当て両面交互に研ぎ、刃返りがなくなるまで研ぎます。

feast