

# 包丁研ぎ講座 ー初級編



東京土建世田谷支部も住宅デーを行えない状況下で各地域から『包丁研ぎ』の問い合わせを多く頂き、複数のサポーターズ倶楽部会員から『研ぎ方を教えてほしい』との声がありました。お話しによると、新型コロナウイルスの影響で自粛期間中、料理に目覚めてしまったのだそうです。

そこで今回は包丁研ぎ講座【初級編】を解説し、ご要望にお応えしたいと思います。

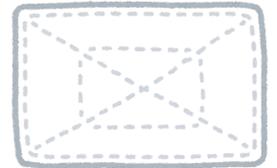
包丁を研ぐ為に必要な物として、砥石と雑巾を用意してください。

## 用意するもの



といし  
砥石

ホームセンターやネット通販で1000円台から購入できます



雑巾



簡単便利な「シャープナー」  
ただし、ステンレス包丁専用です

砥石は大きく分けて3種類、包丁に刃こぼれがある場合に使用する荒砥石、日々のお手入れや切れ味を回復させる中砥石、更に繊細な切れ味を求める仕上げ砥石があります。

また、シャープナーはステンレスのような硬い包丁には適していますが、鋼の包丁だと一時の切れ味は復活し簡易的で便利ですが、結局、刃先を荒らしてしまい刃こぼれの原因となります。

包丁本来の持つ切れ味を長く大切に使うためにも、包丁を衛生的に保つ意味でも砥石での研ぎ方を是非マスターしましょう。

## その①

作業前に砥石全体を10～20分くらい水に浸け、砥石が動かぬよう濡れ雑巾を平たんな場所に敷き、その上に砥石を置きます。



砥石の長手方向から  
45～60° 傾ける



10～15° くらい砥石から浮かせ  
同じ角度をキープする

## その②

包丁は砥石に対し垂直から45～60° 傾けた状態で置き、砥石面と包丁の峰(背)を10～15° (10円玉を2～3枚重ねた高さ) くらい浮かせ、同じ角度をしっかりと保持したまま砥石全体を利用して研ぎます。

その③

その時、包丁の刃は自分側に向け、利き手でない方の人差し指と中指を軽く包丁に添え、ストロークは大きく、力はあまり入れずに気持ち押し出す時に少し力を入れ、引く時は角度を維持したまま脱力、切先から刃元まで丁寧に研ぎましょう。

刃先に軽く触れ『バリ』(かえり)が出来ているか確認し、髪の毛程度の引っ掛かりを感じたら研げている証拠です。



刃先は少し立てるようにすると研ぎやすい



『バリ』とは刃先先端部分の金属が削れ、反対側に反り返った状態を指します。

三徳包丁(両刃)の場合は反対側も同様に研いでから、出刃包丁や刺身包丁などの片刃は包丁を裏返して軽く砥石で撫で(1~2往復)、刃の両面をさわって『バリ』が無いか確認し、無ければ最後に試し切りを行います。

その④

不要な紙や最近有料になってしまったレジ袋を用意し、刃元から切先に向けゆっくり切り込んでみましょう。

途中で引っ掛かりや切れない箇所があれば、その周辺を再度研ぎ直し、再び試し切りを行って最後まで引き切れれば大成功です。



包丁の切れ方ひとつで味が変わると言われています。

蘇る食い付きの良さと鋭い切れ味を知ってしまえば、さらに調理がはかどること間違いなしです。



皆様もぜひ一度お試しください！