



LESSON

「大根の桂むき」

たった6,000円で一生モノの板前技術が身に付くステップアップの方法

[動画URL] <https://youtu.be/DM2l-KVV3is>

Section 1 使用する包丁と大根の説明

【桂むきに使う包丁】

[薄刃包丁]

- ・江戸型薄刃包丁（関東で使われている）
刃先が四角く均等に力が入れやすいため
刻みに向いている
- ・鎌型薄刃包丁（関西で使われている）
峰が刃先に向かって丸まっている
刃先が尖っているため細工に向いている

☆どちらも桂むきには適している！



[桂むきに適していない包丁]

- ・牛刀
- ・三徳包丁

両刃の包丁は片刃包丁と比べて包丁の入り方、力の入れ加減が異なるので練習段階では両刃の包丁を使わない方がよい

【大根の目利き】

- ・**ずっしりと重いものを選ぶ**
水分が多く収穫から日が浅い
- ・**皮にハリがある**
水分が抜けて柔らかくなる
- ・**葉が瑞々しい**
収穫から時間が経つほど乾燥する



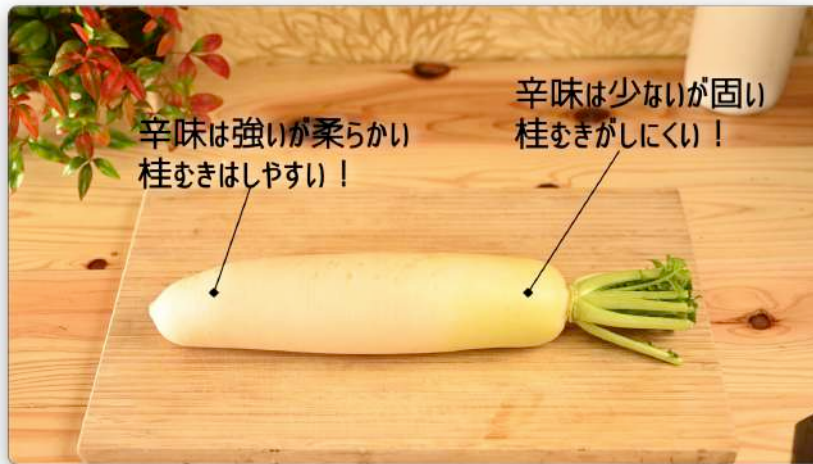
【大根の特徴】

【下の方】

- ・ 辛味が多い
- ・ 柔らかい

桂むき

易しい



【上の方】

- ・ 辛味が少ない
- ・ 硬い

桂むき

難しい

※包丁の切れ味で手から包丁にかかる力の入れ具合が変わるので
常に研いでよく切れる包丁で桂むきをすることが上達への近道！

Section2 桂むきの実践

【上達のポイント① 短い幅から始める】



◇幅が短いほど桂むきはしやすい

短い幅から練習を始める



できるようになったら幅を広げていく

【上達のポイント② きれいな円柱に皮をむく】



◇皮は3mm程度の厚さがある
その内側で皮をむく

皮の部分は硬く苦いので料理にも
桂むきにも適していない

◇きれいな円柱型に皮をむく

表面の凹凸を無視して
断面がきれい円になるようにする



◇包丁とまな板が平行になるように構える

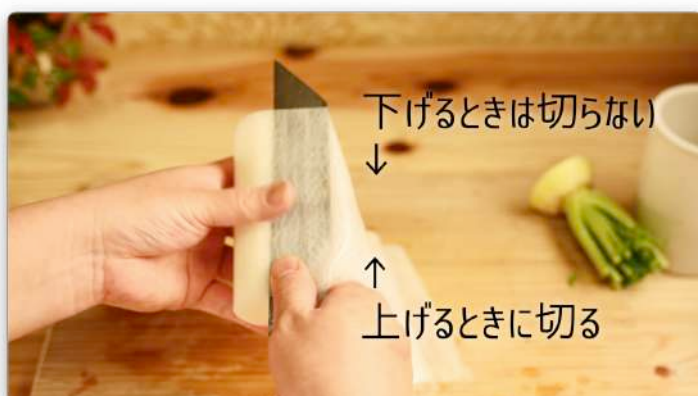
大根が順にまっすぐ降りていくので
大根がちぎれない
斜めにすると大根がねじれてしまう！



◇右手親指で大根の下部分 左手親指で大根の中央 目視で大根の上の部分 それぞれの厚みを調整して 左手で大根を回す



◇左手で大根を回すと同時に 右手で包丁を押し上げて切る 下げる時には切らない



【上達へのポイント③ 厚くていい！】



◇包丁が透けないくらい厚くていいので円柱を保ったまま一定の厚さで中心まで続ける



◇途切れないようになってから徐々に薄くしていく

薄くむけるようになるのは最終段階！
続けれることが最優先!!

【ステップアップ】

ステップ①

短い幅にカット！ きれいな円柱に皮をむく!!

上達を実感！

ステップ②

包丁の動かし方を覚える！

ステップ③

厚くていいので円柱を保って一定の厚さで中心まで切り続ける

上達を実感！

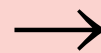
ステップ④

厚い桂むきを段々薄くしていく！

上達を実感！

薄く切れても途切れ途切れの人

(円柱が次第にガタガタになりいつまでも続けて切れない)



上達が遅い

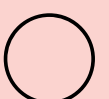


厚くても続けてむける人

(常に一定に切れているので容易に薄くしていける)



上達が早い



Section3 桂むきした大根を使った料理例

【大根のけん】

縦けん

縦けんの作り方



桂むきにした大根を重ねる
(縦横両方)

縦けんの作り方



重ねてそのまま刻み水にさらす

重ねてそのまま刻む

縦けんの作り方



重ねてそのまま刻み水にさらす

冷水にさらす

縦けんの作り方



刺身の横に立てて盛り山を表現する

水を切って束ねて盛り付ける

縦けんは…

刺身の横に立てて山を表現する

横けんは…

刺身下や後ろに土台として添える

横けん

横けんの作り方



重ねて7cmでカットし90度倒して刻む

7cm幅でカットする

横けんの作り方



重ねて7cmでカットし90度倒して刻む

90度横に倒して重ねる

横けんの作り方



重ねて7cmでカットし90度倒して刻む

刻む

横けんの作り方



冷水にさらす

横けんの作り方



刺身の下や大葉の後ろに盛り付ける

水を切って丸めて盛り付ける

【深緑けん・紅葉けん】



大根に胡瓜や人参を混ぜて刻む
割合は、大根：人参or胡瓜
8：2

深緑けんは夏の山を表現
紅葉けんは秋の山を表現



【より大根】



桂むきにした大根を斜めに細切りにし、箸などに巻きつけ、水に晒して硬くして刺身などに添える。

【砧巻き・絹田巻き（きぬた）・奉書巻き（ほうしょ）】



桂むきにした大根を巻き、海水濃度の塩水（約3%）に30分間浸け大根を柔らかくする。
昆布・鷹の爪と一緒に甘酢に一昼夜つける。
蟹や魚介、野菜を巻いて一口大にカットする。