かつお茶漬け

主原料
カツオ

主生産地
宮崎

保存方法
冷凍保存

キーワード
刺身／かつおめし／日南市／アルコールブライン凍結

備考
Katsuo-chazuke／伝統的加工品



かつお茶漬けとは

かつお茶漬けは、日南市に伝わるカツオ刺身を調味液漬けした生食製品である。

日南市では「かつおめし」と呼ばれることもあり、カツオ漁業者が船上で刺身を白飯に乗せ、熱い茶をかけて食べたのが始まりといわれている。船上ではカツオの群れを見つけるのに忙しく、食事を取る暇も惜しんだため、刺身の皿を省くため丼にし、流し込めるよう茶をかけたとされる。冷凍技術が発達する前は、船上の食料として肉類を積まず、釣った魚を主なタンパク質源として食べていた。現在では、余った刺身を翌日の朝、別の楽しみ方として調味液に漬けたものを茶漬けにする家庭料理として親しまれている。茶の他に出汁（だし）をかけることもある。

主な生産地

宮崎県日南市

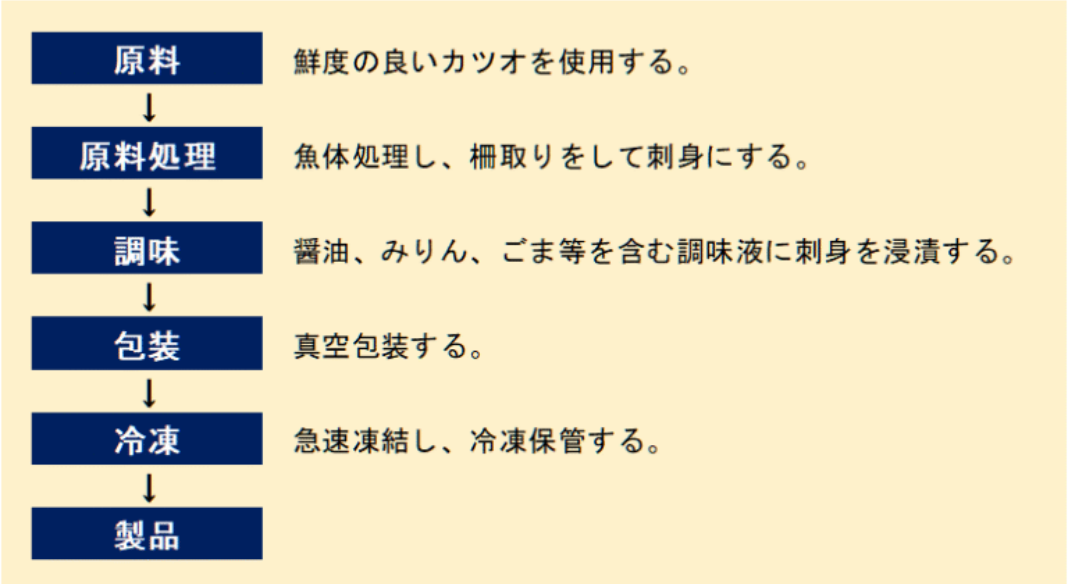
原料選択のポイント

　可能であればその日に水揚げされた鮮度の良いカツオを使用する。５～10kg程度の大きいサイズを使うと色持ちが良い。

加工技術

　高い鮮度を保つため、アルコールを用いたブライン凍結法で急速凍結し、冷凍商品として販売している。

製造工程の概略



加工の実際

- **原料**　鮮度の良いカツオを用いる。
- **原料処理**　魚体処理し、サク取りをして刺身にする。
- **調味**　日南で製造されている甘い醤油やみりん、ごまを使った調味液に刺身を浸漬する。
- **包装**　真空包装する。

- **冷凍**　アルコールブライン凍結機で急速凍結し、－30℃以下で冷凍保存する。

加工に用いる機器等

　真空包装機、アルコールブライン凍結機

品質管理のポイント

　鮮度の良いカツオを使用し、冷凍するまでに時間をかけないようにする。味の浸漬度合を一定にするため、同じ厚みの刺身にする。

製品の形態・包装

　茶をかける前の調味液に浸かった状態で真空包装し、冷凍状態で販売する（**写真１**）。生産地では食事処のメニューとしても提供される。



©水産加工品図鑑

写真１　かつおめしの冷凍商品　（提供：港の駅めいつ）

調理方法および食べ方

まずは刺身として食べ、その後白飯にのせ、出汁や茶、湯をかけて、青じそやごま、ネギ、わさびなどの薬味を加えながら味の変化を楽しむ。**（写真２，３）**



写真２　調理例
（提供：港の駅めいつ）



写真３　港の駅めいつで提供しているかつおめし
（提供：港の駅めいつ）

（著者：宮崎県水産試験場　橘木 啓人）
（協力：港の駅めいつ）

最終更新日:2026.02.13

© 2025 suisankakohin.zukan