さば節

主原料
ゴマサバ

主生産地
熊本、鹿児島、静岡

保存方法
常温保存

キーワード
だし／まるさば節／ぽっくり／わりさば節

備考
Saba-bushi／伝統的加工品



さば節とは

さば節はサバを煮熟、焙乾して十分に乾燥させたものである。さば節はそのままの形で流通されることはなく、削り節の形で流通され、そばつゆやおでん、ラーメンのスープなどのだしに使われる。

主な生産地

熊本県の主な産地は牛深であり、鹿児島県は屋久島と枕崎、静岡県は焼津と沼津である。

生産の動向

令和５年の全国生産量は7.6千ｔほどであり、近年の生産量はやや減少傾向にある。都道府県別に見ると、熊本県が突出しており、鹿児島県、静岡県の３県でさば節の総生産量の９割以上を占める（**図１**）。

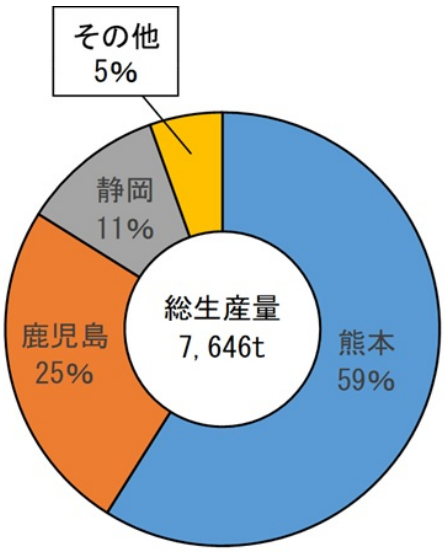


図１　さば節生産量（2023年漁業センサス）

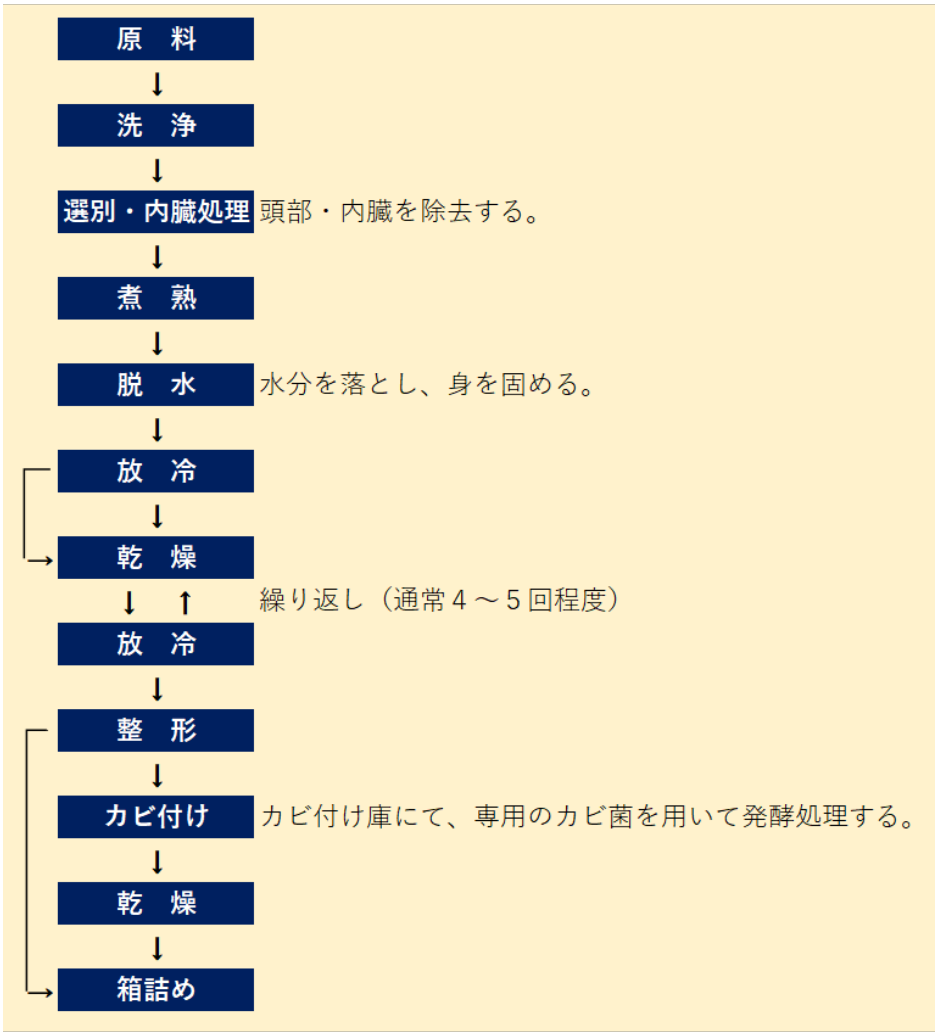
原料選択のポイント

原料に使われるサバは主にゴマサバで、近海でまき網等によって漁獲された生原料が主に使われる。以前はマサバの脂肪の少ないものも使われたが、近年はマサバが不漁のためほとんど使われていない。100～450ｇの大きさが主流で、300ｇ前後が好まれる。原料の脂肪が多いと節の質が落ちるため、脂肪の少ない４月～７月の原料が適している。秋から冬（９月～２月）は原料の脂肪が多くなるため、煮熟、焙乾及び放冷の時間を調整することで対応している。魚の大きさによって処理が変わり、基本的に頭、内臓、尾鰭を取り除いた状態で節にされる「まるさば節」が多い。大きいものは三枚に割る「わりさば節」になるが、200ｇ前後の小型のサバは「ぽっくり」と呼ばれ、頭と尾鰭を取っただけの状態で節にされることがある。

加工技術

煮熟によって原料の殺菌を行うとともに脂肪を落とす。乾燥処理によって水分活性を低下させて保存性を向上させ、うまみを凝縮させる。また乾燥処理時には途中に放冷期間をはさむ。乾燥処理のみでは節の中心部に水分が残り、完全に乾燥しないため、放冷することによって中心部の水を表面に分散させ、乾燥しやすくする。

製造工程の概略



加工の実際

- **原料**　近海でまき網等によって漁獲された生原料が主に使われる。原料は市場にて水揚げ後、水氷に入れられて工場に運ばれる。鮮度が極めて高い原料では乾燥時に身割れすることがある。冷凍原料はほとんど用いられない。

- **洗浄**　水により汚れ等を落とす。

- **選別・内臓処理**　魚体の大きさごとに分け、頭部と内臓を除去して蒸しかごに並べる。「ぽっくり」については頭も内臓も除去せず、そのまま煮熟を行う。

- **煮熟**　魚体の大きさと脂肪量によって煮熟時間を変える。

- **脱水**　「クッカー」と呼ばれる装置で高温の水蒸気を噴射して、水分を除去し、身を固める。

- **放冷**　品温を冷ます。放冷をはさまずにそのまま一次乾燥に入る所もある。

- **一次乾燥**　薪式の乾燥機を使って乾燥が行われる。静岡県では薪とガス両方を使った乾燥機が用いられており、100℃程度で３時間乾燥→３時間放冷の工程を２回ほど繰り返す。

- **放冷**　「あん蒸（じょう）」とも呼ばれる。放冷することで、魚の中心部に残った水分が表面に分散し、乾燥しやすくなる。「ぽっくり」はここで頭と尻尾を取り除く。

- **二〜五次乾燥→放冷**　薪式の乾燥機を使用する。ここからは魚体の大きさ、脂肪量、顧客の要望によって乾燥の回数を変えるが、おおむね４〜５回、７時間の乾燥と放冷を繰り返す。「わりさば節」は、この乾燥の間にはさまれる放冷の時に半身に割る。

- **整形**　鰭などを手作業で落とす。この時点で製品として出荷されることがほとんどであるが、顧客の要望によっては、カビ付けを行う。

- **カビ付け**　高温高湿度（30℃前後、90%程度）のカビ付け庫の中に節を置き、専用のカビ菌を用いて一週間ほど自然発酵させる。１回目のカビ（１番カビ）がついたら干して裏返し、２〜３番目のカビを付ける。

- **乾燥**　最後に乾燥工程（天日干しや機械乾燥）を行う。

- **箱詰め**　完成した製品はダンボールに箱詰めされ、出荷される。

加工に用いる機器等

クッカー、乾燥機

品質管理のポイント

原料の脂肪が多い場合、節の質が落ちるため、脂肪の少ない原料を用いる。春先の４月から７月は原料の脂肪は少ないが、秋から冬（９月から２月）は脂肪が多くなるため、脂肪のある原料は煮熟、焙乾及び放冷の時間調整で対応している。

製品は乾製品のため常温保存が可能であるが、高温・高湿を避け、冷暗所で保管することが望ましい。

製品の形態・包装等

節の形で消費者の手元にわたることはほとんどない。基本的に削り節原料として業者に送るため、10kg程度まとめて箱に詰めて出荷される。削り節業者によって単独、またはイワシ、ムロアジなどの節と混ぜられて混合削り節として、業務用に販売されることが多い。



写真１　さば節製品　（左：カビ付けあり、右：カビ付けなし）
（静岡県水産・海洋技術研究所撮影）

調理方法および食べ方

削り節の形で流通され、そばつゆやおでん、ラーメンのスープなどのだしに使われる。

（著者：静岡県水産・海洋技術研究所　隈部 千鶴・岡田 裕史）

最終更新日:2026.04.10

© 2025 suisankakohin.zukan