

この一冊でもう迷わない

## 包丁・砥石の 選び方 使い方 育て方

Contents

はじめに

### Introduction

包丁とは

世界における刃物の歩み

日本における包丁の歩み

### Chapter 1

## 包丁・砥石の選び方

包丁選び方チャート

和包丁

和包丁 [製法から見た構造の違い]

洋包丁

中華包丁

洋包丁、中華包丁 [製法から見た構造の違い]

錆びる包丁

錆びにくい包丁

さまざまな意匠

包丁の産地

関

燕三条

堺

越前

砥石の選び方チャート

砥石とは

砥石

包丁を選んだら [まな板の重要性]

まな板

Column1 白紙2号と青紙2号

Column2 鋼材の「硬さ」を考える

Column3 溶解鋼と粉末鋼

Chapter 2

## 包丁・砥石の使い方

和包丁の構造

洋包丁、中華包丁の構造

使いはじめる前に

和包丁の使い方

和包丁の動かし方

切り方の種類

魚をさばく

造りの種類

飾り切り

洋包丁の使い方

洋包丁の動かし方

切り方の種類

魚をさばく

肉をさばく

飾り切り

中華包丁の使い方

中華包丁の動かし方

切り方の種類

飾り切り

Chapter 3

## 包丁・砥石の育て方

研ぎはじめる前に [研ぐことの重要性]

研ぎはじめる前に [研ぎの基本工程]

研ぎはじめる前に [裏すきについて]

研ぎはじめる前に [テーパーについて]

研ぎはじめる前に

研ぎの基本

研ぎの準備

和包丁を研ぐ [柳刃包丁]

和包丁を研ぐ [出刃包丁]

和包丁を研ぐ [薄刃包丁]

洋包丁を研ぐ [牛刀]

洋包丁を研ぐ [骨すき包丁]

中華包丁を研ぐ [中華包丁]

試し切り

包丁の日々のケア

砥石の日々のケア

まな板の日々のケア

FAQ よくある疑問・質問

参考文献

取材協力