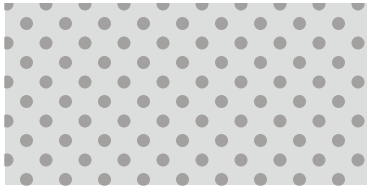


## 【1. 砥石について】

砥石は用途別に大まかに3つのカテゴリーにわけられ、その粒度によって番号が付いています（粗いほど番号は小さくなり、細かいほど番号が大きくなります）。

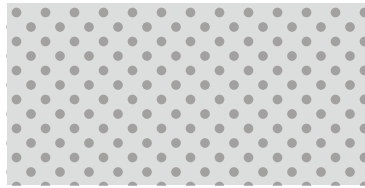
### ① 荒砥石〔あらといし〕 80～500番くらい

刃こぼれをしたとき、刃のかたちを整えます。荒砥だけでは、まだ切れる庖丁にはなりません。



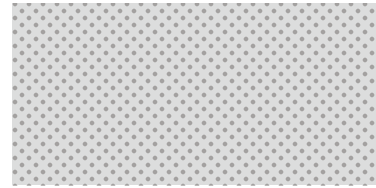
### ② 中砥石〔なかといし〕 800～2000番くらい

刃を鋭くし、食材が切れる状態にします。切れ味が落ちた時、特に刃の欠けなどない場合は、中砥から研ぎ始めます。



### ③ 仕上げ砥〔しあげと〕 2000番以上

刃の表面を光らせたり、エッジを滑らかにします。使うことで切れ味を長持ちさせることができます。中砥の後に使います。



粒度（イメージイラスト）

中砥をかけた刃の先端は拡大すると細かい「のこぎり」状の刃をしています。この、のこぎり状の刃で食材の繊維を裂くことで食材を切ります。仕上げ砥をかけた刃の先端はさらに細かいのこぎり刃になり、食材の繊維の傷を減らすことができ、切り口を美しく仕上げます。

野菜や肉を切る洋庖丁（三徳、牛刀など）には中砥まで、主に魚に使用する和庖丁（柳刃、出刃、薄刃など）には中砥の後、仕上げ砥を使うことが多いのはそのためです。

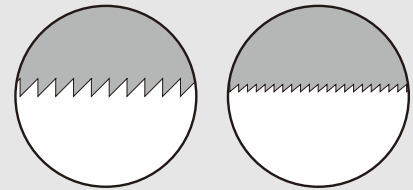
※砥石の粒度はメーカーごとの基準で決められているため、同じ番手の砥石でもメーカーによって粒度が違います。

※メーカーによってはもっと細かく分類していることがあり、荒砥と中砥の間に〔中荒砥〕、中砥と仕上げ砥の間に〔中仕上げ砥〕、仕上げ砥のさらに上に〔超仕上げ砥〕などもあります。

〔中砥をかけた刃〕 〔仕上げ砥をかけた刃〕

のこぎり状

より細かな  
のこぎり状



顕微鏡で見た刃先の状態（イメージイラスト）

## 【2. 使い方】

- 砥石は研ぎ始める前に必ずよく水につけておきます。水に浸し気泡が出なくなったら（20分程度）、水から取り出します。

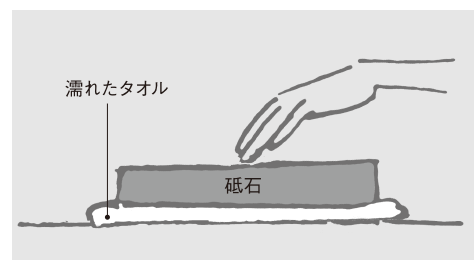
※砥石は水に浸したまますると緩くなって溶ける可能性があります。研ぐ直前に水に浸すようにしてください。

※天然砥石の場合は、ほとんど吸水しないので水に浸さないでください。

- 安全に研ぐために濡れたタオルなどの上に砥石を置き、動かないようにしてください。

- 研ぎ作業中は、研ぎカスを洗い流さずに、砥石面が乾かないように少量の水をかけながら研いでください。

- 研ぎ終わった後の砥石は、研ぎカスなどをきれいに洗い流してください。



手前側に丸めたタオルなどを置いて2～3cm高くし、傾斜を作ると手の移動がスムーズになります。



## 【3. メンテナンス（面直し）】

どの砥石も使うごとに減り、特に中心部からくぼんで変形します。そのまま使用すると刃の当たり方にムラができ、うまく研げなくなることがあるので、砥石は常に凸凹が無く水平な状態を保ってください。

1～2本研ぐ毎に、修正砥〔しゅうせいと〕や、コンクリート（ブロックや道路）などを使い、表面を水平に削ってください。

