

研ぎ方について

- ・ **新聞紙**を利用（週に 1 回程度が目安）

- ・ **1** 利き手で包丁をしっかりと持ち、水平を保ちながら、新聞紙の上で優しく刃先を行ったり来たりさせます。
ゆっくりと、それでいて、しっかりと刃先を新聞紙にこすりつけ、これを繰り返します。
- ・ **2** 最後に刃先に付着したインク汚れを水で洗い流します。
使用した新聞紙はどのくらい切れ味が戻ったかどうかを調べるのにも再利用できます。

- ・ **中砥石**を利用（より切れ味を戻したい場合）用意するのは、中砥石(1000 番程度)、濡れタオル or 布巾、新聞紙、食器洗いのスポンジ

- ・ **1** 砥石を使うときは、10～15 分くらい水に漬けてから使います。

- **2** 砥石の下に濡れタオル or 濡れ布巾を敷き、体の正面にまっすぐ砥石（縦長）を置き、砥石が動かないよう固定します。
- **3** 包丁の柄の部分をしっかりを持ち、利き手の親指をあご（刃元にある刃の角）の近くに、人差し指は峰（刃の背中）に添えます。砥石に対して包丁を斜め 45 度くらいの角度にします。ここで重要なのが、刃先を砥石に当てるときに約 15 度 = 10 円玉 2 枚分くらいの高さに包丁の峰側を浮かせることです。
- **4** 利き手でない方の指 2 本ほどを刃先の近くに添えて、研いでいきます。刃元の方から研ぎ始め、上下に動かし、上に行くとき(押すとき)だけ力を入れてください。下へ行くときは包丁の刃先を砥石につけたまま、下の位置に戻します。下へ行くときは研ぐわけではないので、力を抜いてください。
- **5** 刃元から切っ先まで「3 分割」くらいに分けて全体にまんべんなく研いでいきます。包丁に添えた 2 本ほどの指は研ぐ部分を変えるたびに、砥石の横幅の中心に来る

ようにずらしていきましょう。研ぎ汁が出てきますが、これは滑らかに研ぐ手伝いをするものなので、落とさないでください。

- **6** 刃先にバリが出ているか確認します。バリとは刃先の金属が削れたものが、反対側にめくれてくるもので、手で触るとほんの少しの引っ掛かりを感じます。包丁を軽く水洗いして研ぎ汁を落としてから、確認しましょう。その際、水を含ませたスポンジを使うと便利です。バリを確認するときは、指を使い、指先で刃の側面から刃先に向かい撫でるようにします。指を切る恐れがあるので、刃先だけをなぞるような触れ方は絶対にしないように注意してください。（バリは髪の毛1本分ほどあれば十分です。切っ先からあごまで、刃全体にバリが均一に出ていることが大切です。）
- **7** 次に反対側の刃も研ぎます。包丁を先ほど研いだ面を反対にして、砥石に対して斜めに置きます。先ほどと同様に、刃先を砥石に当てる角度を約15度に保ちながら、研いでいきます。包丁を持つ手は、利き手の親指は峰に、

人差し指は刃先の近くに添えます。利き手でない方の指 2 本ほどを刃先の近くに添えます。

先ほどと同様に研ぐ部分を 3 分割にずらしながら刃全体を研いでいきますが、あごの近くはハンドル（包丁の持ち手）が砥石に当たりそうになるため、包丁を砥石に対して直角になるように置きます。あごの近くを研ぐ際は、持ち手が砥石に当たらないように、包丁を砥石に対して直角に置きます。ただ、この研ぎ方では角度がブレやすいので、利き手でない方の親指も添えてブレを防いでください。バリが刃全体に出たら研ぎ終わりです。

- **8** バリを取ります。新聞紙を平らなところに広げ、研いだときと同じぐらいの角度（約 15 度）で包丁をあて、峰から刃先方向に撫でるようにしっかりとこすります。刃先を新聞紙にこすりつけて、片側のバリを取りながら、最後は峰側をゆっくりすくい上げるように新聞紙から離すと、バリがよく取れます。何回かこすったら、反対側も同様にしてください。バリが残っていないか、刃先

を指で軽く触って確かめます。指を切らないよう注意してください。

- **9**最後に刃先に付着したインク汚れを水で洗い流します。使用した新聞紙はどのくらい切れ味が戻ったかどうかを調べるのにも再利用できます。

