



すじかまぼこ

サメのすり身を主に、筋や軟骨も混ぜて作る。軟骨のコリコリとした食感と、筋のモチモチとした食感を同時に楽しめる。



はんぺん

ヨシキリザメやアオザメのすり身に山いもを加えたねりもので、ふんわりした食感が特徴。東京や千葉が主な産地。



さつま揚げ

鹿児島ではつけ揚げ、関東ではさつま揚げ、関西では天ぷらと呼ばれる。すり身を油で揚げたかまぼこ。



しんじょ

やさしくのばした魚のすり身を蒸すか、ふんわりとゆで上げたものがしんじょ。京都や神奈川のおでんに見られる。



黒はんぺん

焼津の名産品。サバやイワシを原料にした半月状のゆでかまぼこ。静岡おでんには欠かせない。



なると巻き

切り口が渦巻き状のゆでかまぼこ。ラーメンの具としてのイメージが強いが、静岡ではおでん種として使われる。



ちくわ

すり身を竹に巻きつけてあぶり焼いたちくわは全国的に定番のおでん種。そのままでもあえものや炒めものにしてもおいしい。



カニ風味かまぼこ

カニ肉状に成形され、カニの風味を楽しめるかまぼこ。北陸などの一部地域ではおでんにも使われる。



あんぺい

ハモが主原料の関西のはんぺん。山いもなどのつなぎは使わない。冷やしてわさびしょうゆで食べるほかおでんにも加える。



ごぼう天

下処理したゴボウをすり身で包み、油で揚げた揚げかまぼこ。さっと焼いて生しょうゆで食べても。

おでん種に欠かせない

# ねりものいろいろ



貝やカニなどの魚介が種になります。ねぎだれをかける長野県の飯田おでんや生しょうゆをかけて食べる姫路おでんなど、薬味やたれに特徴のある地域もあります。

## たんぱく質が豊富で、消化もいいねりもの

おでんの主役ともいえるのが、

魚のすり身で作られるかまぼこなどのねりものです。たんぱく質を多く含む、はんぺんやちくわは脂質が少なく、青魚で作られるつみれは必須脂肪酸の一種、DHAを含みます。ねりものは、消化のよい食べ物でもあります。胃腸の調子がよくないときにも、おでんはおすすめのメニューです。

現在のよう着込みおでんの発祥についても諸説ありますが、発

## 起源は豆腐田楽 江戸時代には庶民食

おでんの起源は、みそを塗った豆腐を串に刺して焼いた室町時代の「豆腐田楽」といわれています。江戸時代には屋台や振り売りにより、安くてうまい料理として人気を博したようです。「おでん」という名称は、宮中に仕える女房たちが「田楽」に丁寧語の「お」をつけ、「楽」を省略して呼んだという説があります。江戸時代の浮世絵には、振り売りがおでんの看板を掲げる様子が描かれており、このころにはこの名称が定着していたことがわかります。

## 地域色の豊かさも 注目が集まるおでん

おでんは、だし、種、そして薬味の三点で構成されています。昨今、これらの組み合わせが地域によって異なることが再発見され、いわゆる「ご当地おでん」として人気が高まっています。

例えば、牛すじでだしを取り、濃口しょうゆを加えた黒いつゆの静岡おでんは特徴的。水産業が盛んな北海道や青森県、石川県では

日本の冬に欠かせない料理「おでん」。その歴史や地域特性など、知るほどに楽しいおでんの世界をのぞいてみましょう。

取材・文／千葉貴子

取材協力／全国蒲鉾水産加工工業協同組合連合会

特集2

# おでん

小皿に取って生姜しょうゆをかけてか、生姜しょうゆを入れた小皿におでん種を付けて食べる。濃く甘い味付けと薄味と二種類あるが、生姜しょうゆで食べるものはすべて姫路おでんと呼ぶ。



姫路おでん



福岡おでん

鶏から取っただしを基本に、ぎょうざ巻や鶏の手羽先が入っているのが特徴。屋台メニューとしても人気。

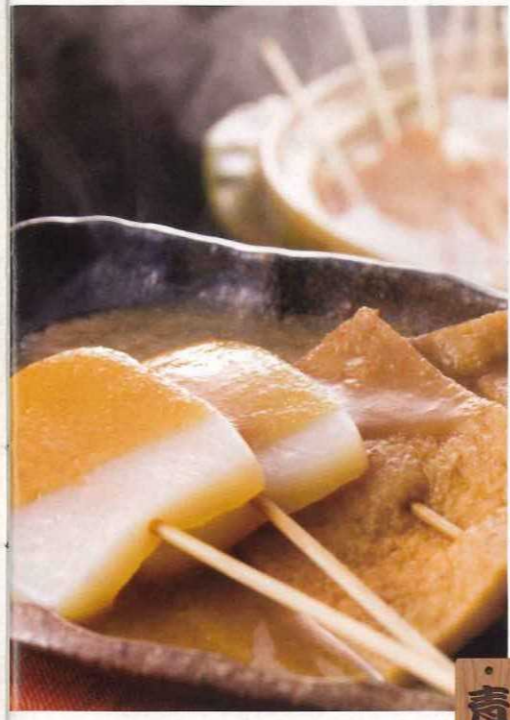


ぎょうざ巻  
ぎょうざを魚のすり身で巻いたもので、おでん種としてはもちろん、近年では総菜としても人気。九州全域で食べる習慣が広まりつつある。



長崎おでん

長崎名物の焼あごのだしをベースに、長崎のかまぼこを煮込む。竜眼と呼ばれる卵をすり身で巻いたものも定番のおでん種。ゆずこしょうを付けて食べることもある。



青森おでん

おでんを皿に取り、生姜みそだれをかけて食べる。冬の厳しい寒さのなか、客のからだを温めようとする軒の屋台のおかみさんがみそに生姜をすりおろして入れたものが発祥とされる。

地域味わいがひとつの鍋に /  
**熱い! 全国おでん食べ歩き**

所変わればおでんも変わる。おでんには、各地の歴史や特色がよく表れています。だし、種、薬味、それぞれに異なる全国各地の美味しいおでんをご紹介します。

関東おでん



かつおのだしに、濃い口しょうゆで味付けをするのが関東風。特徴的なおでん種は、ちくわぶ、はんぺん、すじかまぼこなど。特にちくわぶは、東京近郊を主にしたご当地おでん種で、他ではその名前を知らない人が多い。

ちくわぶ  
関東発祥で、主に東京近郊で食べられる。小麦粉をこねて棒に巻きつけて蒸したもので、もちっとした食感が特徴。



静岡おでん



主に牛すじをだしとした黒いつゆが特徴。具材を串に刺してじっくりと煮込む。青のり、だし粉と呼ばれるいわしやかつおの削り節をかけて食べる。



さき屋おでん

関東おでんに赤みそだれをかけたみそおでんや、かつおだしと八丁みそをベースとしたつゆで種を煮込んだおでんなど、甘めのみそを使うのが名古屋ならでは。

大阪おでん



大阪ではおでんのことを「関東煮」という。欠かせない種がクジラの「コロ」だったが、今ではその代わりに牛すじやタコを入れるのが定番。



牛すじ  
関西ですじといえば、牛すじ肉。牛のアキレス腱の部分で、串を打ち、トトロ口になるまで煮込む。

沖縄おでん



琉球文化にはなかったおでんだが、今ではおでん屋が多く、スーパーやコンビニエンスストアでも沖縄風のおでんが売られている。テビチと呼ばれる豚足やソーセージが入り、コクのある味わい。

進化を続ける「コンビニおでん」

夏も冬も、一年中おでんを販売しているコンビニエンスストア。そんな「コンビニおでん」の売れ行きがよくなるのは、9月からのだとか。気候が定まらず暑い日と寒い日が交互にやってくるような季節、急に肌寒くなると、おでんを食べたくなる人が増えるようです。そんな「コンビニおでん」は常に進化を続けています。だしの配合もおでん種も、毎年必ず見直しを行うとのこと。その結果、「ファミリーマート」では、だしは地域ごとに七種類、「一方で、九州発の「シユウマイ巻」や北陸発の「肉いなり」など、地域で人気が高かったおでん種は全国区に格上げされて、地域差はほとんどありません。販売個数のランキングでは、1位大根、2位たまごという結果に。やはり定番のおでん種は欠かせないようです。

- 人気のおでん種ランキング
- 1位 大根\*
  - 2位 たまご\*\*
  - 3位 しらたき



ファミリーマート2016年度年間販売個数より  
\*商品名は「厚切大根」「こだわり味付たまご」

取材協力/ユニー・ファミリーマートホールディングス株式会社