



かまぼこ

11月15日は「かまぼこの日」。
 手軽でおいしい、かまぼこ製品は、
 日本人の身近なファーストフードとして、
 親しまれてきました。
 全国かまぼこ連合会の鈴木博晶さんに、
 その魅力を聞きました。



全国かまぼこ連合会
 代表理事会長
 鈴木博晶さん



<http://www.zenkama.com/>



蒲の穂。棒にすり身を付けた、平安時代のかまぼこに形が似ていた

かまぼこの 栄養素と健康機能

タンパク質を指す「プロテイン」は、“一番大事な”を意味するギリシャ語が語源とされ、健康な体をつくるのに欠かせない栄養素です。不足すると疲れやすく、筋力が落ちるなど寝たきりのリスクにもつながります。タンパク質は20種類以上のアミノ酸からできていますが、中には体内でつくり出せない必須アミノ酸が9種類あります。どれか不足するとタンパク質をつくれず、他のアミノ酸もうまく働きません。

かまぼこの主な栄養素は、必須アミノ酸を理想的なバランスで含む、良質なタンパク質。近年の研究で、糖尿病や大腸がん、認知症の予防効果も明らかになってきました。

しかも、すりつぶした魚肉を使っているので消化に良く、蒸かまぼこで100グラム当たり95キロカロリーと低脂肪。献立にかまぼこを上手に取り入れ、栄養バランスのとれた食生活を心掛けましょう。

め、この頃から元々のかまぼこを「竹輪^{ちくわ}」と呼ぶようになりました。文字通り、断面が竹の輪に似ていることが由来です。

かまぼこは今、日本のみならず海外でも愛されています。特に昭和40年代末に登場したカニ風味かまぼこは、国際線の機内食で提供されたことをきっかけに、アメリカで大ヒット。その後フランスからヨーロッパへ、さらに世界各地に広まっていきました。かまぼこは、日本の水産加工技術の粋を集めた、世界で人気のファストフードなのです。

地域色がスゴイ！

四方を海に囲まれ、水産物に恵まれた日本では、各地でその土地ならではの味があります。一般的に、関西は塩味、関東は甘めの味わいが多いのが特徴です。

→詳しくは64ページ

職人技がスゴイ！

原料は一般的に、数種の魚がブレンドされています。どんな魚をどんな比率で使うか、職人の腕の見せ所です。

また、カニやホタテにそっくりな「風味かまぼこ」や、すり身で絵を描く「刷出しかまぼこ」などは、職人のしゃれっ気とこだわりが生み出した一品です。



刷出しかまぼこ。色別の型紙で、少しずつ絵柄を重ねてつくる“飾れる”かまぼこ

バリエーションがスゴイ！

かまぼこの主原料は魚のすり身。形、色、味、食感を自由自在にでき、様々なバリエーションがあります。

製法には蒸す他に、焼く、ゆでる、揚げるなどのバリエーションがあります。伊達巻やはんぺん、さつま揚げなどは製法の異なる、かまぼこの一種です。

蒸かまぼこ



●**蒸板かまぼこ**
板に味を付けたすり身を盛って蒸し上げた、代表的なかまぼこ。江戸時代からある製法。

風味かまぼこ

●**カニ風味かまぼこ**
カニ肉に模して成形され、カニの風味が楽しめる。



ゆでかまぼこ



●**はんぺん**
すり身と山芋の生地を気泡を抱き込ませる。

●つみれ

濃厚な魚のうま味を味わえる団子状のかまぼこ。



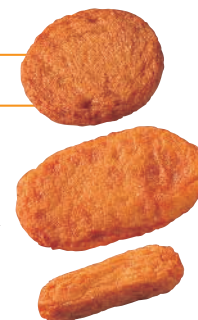
ちくわ



●**焼きちくわ**
すり身を棒に巻き付けてあぶり焼く。

揚げかまぼこ

●**揚げかまぼこ**
油で揚げた濃厚な風味を味わえる。関東では「さつま揚げ」、関西では「天ぶら」、鹿児島では「つけ揚げ」と呼ばれる。



焼拔かまぼこ



●**焼通しかまぼこ**
蒸さずにあぶり焼いたかまぼこ。

●伊達巻

すり身に卵と砂糖を混ぜて焼く。



かまぼこのルーツと 世界で愛される今

かまぼこが初めて文献に登場するのは平安時代。実際は、それ以前から食べられていたようですが、永久3年（1115）7月21日、関白藤原忠実^{ただね}の祝宴の膳で「蒲鉾^{かまぼこ}」が振る舞われたとの記録が残っています。当時のかまぼこは、棒に魚のすり身を付けて焼いたもので、現在のちくわのような形でした。一説には、この形が湿地などに生える植物「蒲^{がま}」の穂や、「鉾^{がま}」に似ていることから「がまのほこ」と呼ばれ、さらに「かまぼこ」に転じたと言われています。

現代で一般的な板付きのかまぼこは、室町時代に登場します。まぎらわしさを解消するた

手軽さがスゴイ！

かまぼこの魅力は、手頃な価格で、そのままでも簡単に食べられること。魚を調理する時に敬遠されがちな骨や生臭さがなく、和・洋・中どんな料理にも利用できます。



鈴木さんに聞く

かまぼこの ココがスゴイ！

栄養がスゴイ！

魚を使ったかまぼこは、高タンパク低脂肪。ダイエットしたい時のおやつにもぴったりです。

→詳しくは左ページコラム

どんな魚が かまぼこになるの？

新鮮な魚であれば、ほぼどんな種類でも、かまぼこがつくれます。かつては、各土地の近海で取れる魚を中心につくられましたが、現在は国内外の100種を超える魚が使われ、かまぼこの多様なバリエーションを生み出しています。

魚の種類やブレンドの比率によって、風味や食感に特徴が出ます。スケトウダラやタイ、ヒラメなどの白身魚を使うと、あっさりとした淡泊な味わいで、弾力のあるかまぼこになります。それに対してアジ、サバ、イワシなどの赤身魚を使うと濃厚なうま味が強くなり、白身魚のかまぼこより柔らかな食感になります。



鳥取県

豆腐ちくわ

魚のすり身に豆腐を混ぜたちくわ。柔らかくてのど越しが良い。

す巻かまぼこ

麦わらで巻いた、弾力強い蒸かまぼこ。現地では「つとかまぼこ」とも呼ばれる。

山口県

白焼かまぼこ

焼き色を付けない白いかまぼこ。表面にきれいなちりめんじわがある。

おにぎりかまぼこ

沖縄風の炊き込みご飯「じゅーしー」のおにぎりをかまぼこで包んで揚げる。

沖縄県



富山県

昆布巻かまぼこ

昆布ですり身を巻き込んだ蒸かまぼこ。

焼板かまぼこ

蒸かまぼこにみりんなどを塗ってあぶり、焼き色を付ける。

ごぼう天

ゴボウをすり身で包んだ揚げかまぼこ。

兵庫県

愛媛県

じゃこ天

じゃこを皮や骨まで入れてつくる、カルシウムたっぷりの揚げかまぼこ。

京都府

魚そうめん

魚のすり身でできた麺。だし汁につけて食べる。

珍味かまぼこ

板かまぼこの上に、カニ（写真）やスライスした鮭などが乗っている。

北海道

徳島県

竹ちくわ

天然の竹が香る焼ちくわ。

大阪府

白天

糖分を抑えて低温で揚げ、白く仕上げた揚げかまぼこ。昆布やキクラゲ入りもある。

梅焼

卵と砂糖を入れたすり身を梅型に流し込んで焼く。

和歌山

なんば焼

四角形の鍋であぶり焼いてつくるかまぼこ。

青森県

ぼたん焼ちくわ

火ぶくれ状に焼き色があるちくわ。煮ても固くならないのが特徴。

宮城県

笹かまぼこ

笹の葉の形に成形して焼いたかまぼこ。表面はきつね色で、柔らかく歯切れが良い。

なると巻

渦巻き模様のゆでかまぼこ。鳴門海峡の渦潮が名前の由来と言われる。

静岡県

黒はんぺん

赤身の魚が原料の、濃厚なゆでかまぼこ。

ご当地かまぼこ MAP

日本各地で、その土地ならではの
かまぼこに出会えます。
特に個性的なラインアップを紹介します。

※掲載の都道府県は一例です。同様の製品が他の地方にある場合もあります。

スペイン風オムレツ かにかまトルティージャ

●材料（5 ～ 6 人分）

カニ風味かまぼこ……………8 本
ジャガイモ……………1 個
タマネギ……………1/4 個
ホウレン草……………1/4 束
オリーブオイル……………適量
卵……………4 個
塩・こしょう……………適量

●つくり方

- ① カニ風味かまぼこを長さ半分に切り、粗くほぐす。
- ② ジャガイモは 5mm 厚のいちょう切りにして冷水にさらす。タマネギは薄切り、ホウレン草は長さ 4cm に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、ジャガイモを中火で 2 ～ 3 分炒める。残りの野菜を加えてさらに炒め、塩・こしょう各少々をふる。



- ④ ボウルに卵を溶いて塩小さじ 1/2、こしょう少々、①、③を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、④を流し入れて軽く混ぜる。片面が焼けたら裏返して、さらに裏面もこんがり焼く。

時間がない日の一皿に かまパッチョ

●材料（4 人分）

蒸板かまぼこ……………1 本
万能ネギ……………4 ～ 5 本
スライスチーズ……………4 枚
オリーブオイル……………少々
黒こしょう……………少々
マヨネーズ……………1/3 カップ
ねりわさび……………少々
④ 白ワイン……………大さじ 1/2
薄口しょうゆ……………小さじ 1/2
塩……………少々

●つくり方

- ① 蒸板かまぼこは 2 ～ 3mm の薄切り、万能ネギは小口切りにし、スライスチーズは手でちぎる。
- ② ④の材料を混ぜる。
- ③ 蒸板かまぼこを皿にきれいに並べ、オリーブオイルを回しかける。



- ④ スプーンでジグザグ線を描くように、②を③にかける。
- ⑤ チーズと万能ネギを少量かまぼこの上に散らし、残りは横に添える。黒こしょうをふりかける。

手軽でおいしい かまぼこレシピ

様々な料理に活躍するかまぼこ。
簡単で、目にも舌にもおいしい
レシピを紹介します。

アメリカ風巻き寿司 カルフォルニアロール

●材料（4 人分）

炊き立てのご飯……………800g
[すし酢]
酢……………大さじ 3
塩……………小さじ 1
砂糖……………大さじ 1
カニ風味かまぼこ……………16 本
アボカド……………1/2 個
レモン汁……………小さじ 2
焼きのり……………4 枚
レタス……………1 枚
キュウリ……………1/2 本
マヨネーズ……………適量
いり白ごま……………適量

●つくり方

- ① 皮をむいて種を取ったアボカドを棒状に切り、レモン汁で和える。
- ② ご飯にすし酢を混ぜ合わせ、冷ましておく。
- ③ 巻きすに焼きのりを乗せ、1/4 の量の②を広げる。その上にラップをかけて、上下をひっくり返す。



- ④ 手前にカニ風味かまぼこ、レタス、①、キュウリを 1/4 の量ずつ乗せ、マヨネーズを絞ってきっちりと巻き込む。巻きすで形を整え、ラップを外して表面全体にごまをふる。
- ⑤ 同様にもう 3 本つくり、食べやすい大きさに切り分ける。

おつまみにぴったり はんぺんの梅しそ巻き

●材料（4 人分）

はんぺん……………2 枚
梅干し……………2 個
みりん……………小さじ 1
焼きのり (全型)……………2 枚
青ジソ……………4 枚

●つくり方

- ① はんぺんを厚さ半分に切る。
- ② 梅干しは種を取り、細かく叩いてみりんを混ぜる。
- ③ 焼きのりは十字に 4 等分する。



- ④ ①に青ジソを乗せて②を塗り、サンドイッチ状にする。
- ⑤ 縦 4 等分に切り、それぞれを焼きのりで巻いて、さらに食べやすい大きさに切り分ける。

体が温まるおかず
焼き板の柳川風

●材料（4人分）

板かまぼこ	200g
ポウ	120g
ネギ	1本
ツバ	1/2束
	4個
だし汁	1と1/2カップ
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
山椒	適量

●つくり方

- 1 ゴボウは皮をこそげて細いさがきにし、酢水に漬けてあくを抜く。
- 2 かまぼこを7～8mmの厚さに、斜めにスライスする。
- 3 長ネギは斜め薄切り、ミツバは3cmの長さに切る。
- 4 ゴボウとAを浅めの鍋に入れて火にかける。沸騰したら、あくを取りながら中火で3～4分煮込む。



一家だんらの日に洋風鍋
ポトフ風おでん

●材料（4人分）

ゴボウ天	4個	水	600cc
ギンナン入り揚かまぼこ	4個	チキンブイヨン	2個
その他好みの揚かまぼこ	8個	ブーケガルニ	
つみれ	4個	ベイリーフ(ローリエ)	1枚
セロリ	2本	セロリの茎	適量
カブ	4個	パセリの茎	適量
ニンジン	1本	からし	適量
長ネギ	2本		

●つくり方

- 1 ゴボウ天とつみれ、揚かまぼこに熱湯をかけ、油抜きをする。
- 2 セロリは筋を取り、長ネギとともに10cmの長さに切る。
- 3 カブは葉先を落とし、皮をむく。
- 4 ニンジン皮をむき、シャトー切り(右記参照)にする。
- 5 ブーケガルニの材料をタコ糸で束ねる。
- 6 鍋に水とチキンブイヨンを入れ、材料を煮込む。ブーケガルニを取り出し、好みでからしを添える。



シャトー切り

① 4cmほどの長さに切る。

② 縦に半分、さらに縦に半分にする。

③ それぞれを面取りする。

熊本県のローカルフード
ちくわサラダ天

●材料（4人分）

ちくわ	大2本
[ポテトサラダ]	
ジャガイモ	小2個
キュウリ	1/4本
ハム	2枚
マヨネーズ	大さじ2
塩・こしょう	各少々
天ぷら粉・冷水	各適量
揚げ油	適量

●つくり方

- 1 ポテトサラダをつくる。ジャガイモはラップに包み、電子レンジで柔らかくなるまで加熱。皮をむいてつぶす。
- 2 キュウリは小口切りにして塩少々をまぶし、水気を絞る。ハムは千切りにする。
- 3 ①②を合わせてマヨネーズ、塩、こしょうで味を付ける。



- 4 ちくわに切り目をいれて③を詰める。
- 5 天ぷら粉に冷水を混ぜて衣をつくり、④を入れてからめる。170度の油で揚げる。油をきり、食べやすい大きさに切って器に盛る。

食べごたえあるランチに
かまぼこのサンドイッチ

●材料（4個分）

蒸板かまぼこ	1/2本
カニ風味かまぼこ	8本
グリーンカール(レタス)	2枚
トマト	1/2個
アボカド	1/2個
チェダーチーズ	4枚
ライ麦パン	8枚
バター	適量
マスタード	適量

●つくり方

- 1 蒸板かまぼこを5mmの厚さに切り、カニ風味かまぼこは縦半分にスライスする。
- 2 グリーンカールはパンの大きさに合わせてちぎる。トマトと、皮をむいて種を取ったアボカドは5mmの厚さに切る。



- 3 ライ麦パンの片面にバター、マスタードの順で薄く塗る。
- 4 ③の上にグリーンカール、チェダーチーズ、アボカド、トマト、蒸板かまぼこ、カニ風味かまぼこを乗せ、もう一枚のパンで挟む。

りぶる[®]

11

November
2016
月号 No.416

昭和57年6月25日第三種郵便物認可
平成28年10月15日発行(毎月1回15日発行)
第35巻第11号

特集1 二階俊博 幹事長

11月5日の「世界津波の日」に考える

災害に強い国づくり

台風等大雨による被災地・十勝レポート

1日も早い暮らし再建を目指して

