



ちょっと勉強室

116

今回のテーマは かまぼこ

(1) 基礎知識

調理用語辞典には「魚肉練り製品の代表的なもので、魚のすり身に調味料を加え、加熱して作ったもの。」とあります。名前の由来は、主に竹串を芯にして筒形に作ったものが、ガマの穂に似ているところからきたといわれていますが、いつしか板付きのものが「カマボコ」と呼ばれるようになり、古くから作られたものは切り口が竹の輪に似ていることから「チクワ」と呼ばれるようになりました。

カマボコが作られた歴史は大変古く、室町時代にはすでに魚肉に食塩を加えてすり潰し、くしに塗りつけて焼いたという記録があり、当時は、ハモ・タイ・コイ・スズキ・カレイ・ニベなどが原料として使われていたようです。板付きのものは安土桃山時代から作られたようで、豊臣秀頼の好物であったと伝えられています。今日のような形で商品として販売されるようになったのは江戸時代末期から明治時代で、原材料には各地の近海で獲れる生鮮魚を使用した地方色豊かな高級水産加工品で、ご馳走でした。その名残でおせち料理や引き出物などに欠かせないものとなりました。その後、スケトウダラの冷凍すり身が昭和35年に開発され、主原料として多く使われるようになりました。スケトウダラは価格が安く漁獲量も多い魚種で、しかも、冷凍すり身にした時にスポンジ状になりにくい製法が開発されたことから鮮魚に限らず加工できるようになり、手軽においしいカマボコが食べられるようになりました。加熱せず、そのまま食べられるものが多いので、朝食に向く食材といえます。

かまぼこは、独特の食感（噛みごたえと弾力）が特徴の一つですが、これを「あし」と呼んでいます。

(2) 種類

全国各地で作られるカマボコは、地方色豊かで各地の名産品とされるものも多いです。材料、製法、産地により種類は多種多様にあります。産地別では、全国的には仙台の笹かまぼこ、小田原の蒲鉾（板付蒸しかまぼこ）、豊橋の焼き竹輪などが有名です。「全国かまぼこ連合会」によると、青森県はぼたん焼き竹輪が代表として挙げられています。

蒸しかまぼこ



板付蒸しかまぼこ：板に調味すりみを盛付けたあと蒸しあげたもの。かまぼこといえば、これを指すほど。江戸時代から作られている。

蒸焼かまぼこ：関西地方で最も親しまれているもの。蒸板かまぼこの表面にみりんなどを塗り、焼き上げたもの。

なると巻：切り口が渦巻状のゆでかまぼこ。鳴門海峡の渦のような模様になっていることからこの名がついたといわれています。

さつま揚げ：特産の鹿児島では「つけ揚げ」、関東では「さつま揚げ」、関西では「天ぷら」と呼ばれる揚げかまぼこ。

焼き抜きかまぼこ



笹かまぼこ：宮城県の特産。すり身を笹の葉に成形した焼抜かまぼこ。

焼きちくわ：愛知の豊橋が有名。すり身を竹に巻きつけてあぶり焼く。火ぶくれ状に焼き色のあるものは、ぼたん竹輪と呼ばれ、煮ても固くならない。

つみれ：すり身を摘み取りながら湯に入れて茹でるので、つみ入れともいわれる。濃厚な魚のうまみがあり、鍋や煮込み料理、汁物などに向く。

かに風味かまぼこ：カニ肉状に成形され、かにの風味が楽しめる製品。海外でも人気が高く、輸出量も多い。



(3) 栄養価

骨と皮と取った白身魚の身をさらに水に晒し（漂白はしていません）血抜きや脂肪分を除去させているため、良質のたんぱく質が多く、脂肪が殆ど含まれないため、ヘルシーフードとして欧米などでは日本食ブームとともに、カマボコも人気を集めています。

最近、かまぼこを食べることで人体に良い影響を及ぼすという研究が行われるようになり、動物実験で活性酸素に対する抗酸化作用があることが判ってきています。