

宇和島のじゃこ天とかまぼこ

1年2組 山口 奈那
指導者 教諭 加藤 哲夫

1 課題設定の理由

普段食べているかまぼこやじゃこ天の作り方などを知らないことに気づき、じゃこ天やかまぼこの歴史や作り方さらに宇和島で誕生した理由を調べてみた。

2 調査方法

インターネットを使い、各種文献や資料を検索し、調査研究を進めた。

3 結果と考察

愛媛県の漁業生産額は全国3位で、宇和海の漁獲量の順位は、1位まあじ 2位サバ類 3位うるめいわしである(表1)。愛媛県の県魚は「まだい」で、まだいは愛媛県の魚のシンボルマークにも使われている(図1)。

(1) じゃこ天

ア 宇和島じゃこ天の伝来(歴史)

愛媛のじゃこ天は、約400年にわたって受け継がれてきた。宇和島じゃこ天の歴史は、1615年宇和島藩の初代藩主伊達秀宗が故郷仙台をしのいで仙台から職人を連れてきて、かまぼこを作らせたのが始まりとされている。ちなみに仙台には笹かまぼこがあり、そのかまぼこが、じゃこ天のもとであるとされている。昔から宇和島では魚が豊富にとれていたため、江戸時代にはねり製品は既に商品化されていたといわれている。じゃこ天は、宇和海に面した海辺の町の家庭料理として作られていた。

イ じゃこ天の作り方と名前の由来

原料はホタルじゃこ(ハランボ)で、そのすり身を整形し油で揚げた魚肉ねり製品である。作り方を簡単に説明すると、魚の内臓と頭を取り除き(手作業)、きれいに洗った魚体をミンチにかけ、練ってすり身にする。そして型を使って成型し、油で揚げて完成である。

昔ながらのじゃこ天は灰色をしており、最近はいきつね色のじゃこ天も多いです。昔、じゃこ天のように皮や骨ごと入った天ぷらを「皮天ぷら」呼んでいた。皮てんぷらのおいしさが広まった頃、小魚(雑魚)で作られることから「雑魚天(ざこてん)」と名付けられ、それがなまって「じゃこ天」になったという説がある。じゃこ天は、2007年農林水産省の「郷土料理百選」に選ばれている。また、じゃこ天は栄養素が豊富に含まれている。DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が青魚並みに含まれて、血管病の予防や脳梗塞、心筋梗塞などの予防になり、コレステロール値を気にしている人にお勧めである。

(2) かまぼこ

ア かまぼこの由来

かまぼこの原型は、室町時代に竹の串にナマズの肉をすって塗りつけた形で、その後まもなく板に魚肉を厚く塗りつけた小判かまぼこができた。かまぼこは、豊臣秀頼の大好きで本能寺での織田信長の最後の晩餐にも出されたそうである。平安時代に藤原忠実が1115

(表1)H23 海域別漁獲量ランキング

	瀬戸内海海域	宇和海海域
1位	かたくちいわし	まあじ
2位	しらす	サバ類
3位	たちうお	うるめいわし
4位	いか類	ブリ類
5位	エビ類	かたくちいわし
6位	まだい	まいわし
7位	海藻類	むろあじ
8位	カレイ類	いか類
9位	まあじ	そうだがつお
10位	貝類	くろまぐろ

(出典:農林水産省)



マダイをモチーフに愛媛のイニシャル「e」をベースにして作成している。

(図1)愛媛県の魚のシンボルマーク
(出典:全国漁業共同組合連合会)

年に転居祝いに串にさしたかまぼこが出された。このことから、11月15日は「かまぼこの日」になったそうである。かまぼこの一人あたりの消費量は、四国地方が1位である。

イ かまぼこ板の効能と紅白色の付け方

かまぼこが板についているのには理由があり、木の板はかまぼこが蒸されたときなどの水分を調節し、かまぼこが腐りにくくなり、カビや細菌の繁殖を防いでくれる。また、かまぼこ板には、白くて節のないしかも匂いのしないモミヤシラベといった木が使われており、これらの木は調質性に優れ、抗菌性があるのでかまぼこ板に適している。これにより、美味しく新鮮なかまぼこが食べられるのである。かまぼここと言ったら、ピンクと白のかまぼこが一般的だが、その二色をどうやってつけているかということ、二重の型の内側が白色のすり身、外側がピンク色のすり身が同時に絞りだされることによる。

ウ かまぼこの栄養素と食べ方

かまぼこは高タンパク質で低脂肪の食品である。かまぼこに含まれるタンパク質は100グラムあたり12グラム、脂肪はわずか0.9グラムしかない。一方、タンパク質を多く含む牛肉は、確かに18.9グラムも含むが、同時に脂肪も17.5グラムと高めである。戦後、食生活が欧米化し、成人病やメタボリックシンドロームなどの問題が出てきたため、かまぼこのような日本独自のヘルシーフードが見直されている。また、若者だけでなく高齢者にもかまぼこは柔らかくのごごしも良いのでおすすめである。かまぼこは、揚げると揚げかまぼこ(関東ではさつま揚げ、関西では天ぷら、鹿児島ではつけあげと呼ぶ)、ゆでるとはんぺん、なると、つみれなどになり様々な食べ方があり、今後調理方法も増えるだろう。

4 まとめと今後の課題

ねり製品(やきちくわ、かまぼこ、揚げかまぼこなど)の生産量は低下している。その原因は、漁業就業者の減少と漁船漁業の漁獲生産量の減少のあとと私は考えた。実際、漁業就業者の年齢割合は、15~39歳は減り60歳以上は増え高齢化している。ねり製品の生産量が減っているといわれても、ピンとこない人が大半である。なぜなら、じゃこ天やかまぼこは学校給食に使われ、新製品も開発されているからだ。八幡浜市の八水蒲鉾は、ミカンの皮をじゃこ天に練りこんだ「愛媛スティック」という商品を開発している。また、全国的に練り製品は存在している。鹿児島県特産の「さつま揚げ」や愛知県豊橋特産の「やきちくわ」、富山県名産の「昆布巻かまぼこ」がある。このことから、各地域の名産として毎日食卓にあがり、食べられるかまぼこも多いと言える。

愛媛といえば、ミカンが有名だ。かまぼこやじゃこ天を有名にするためには何が必要か。まずは知名度を上げることだ。「B級グランプリ」に出店したり、愛媛県で「練り物グランプリ」を開催するなどのアイデアが必要である。おいしいものはたくさんの人に好まれる。まずは知ってもらうことから始めたい。現在、宇和島には「じゃこ天マップ」というものがある(図2)。これを駅や商店街などに張るなど、普及が求められる。



(図2) じゃこ天マップ
(出典: 宇和島蒲鉾共同組合)

参考文献

- ・ 宇和島蒲鉾協同組合 <http://www.uwajima-kamaboko.com/>
- ・ 農林水産省 <http://www.maff.go.jp/chushi/press/ehime/pdf/120427-01.pdf>
- ・ 全国漁業協同組合連合会 <https://www.zengyoren.or.jp/>