

報道用資料

海に囲まれた日本で古くから親しまれる、蒲鉾や竹輪などのお魚加工品。この簡便でヘルシーな“お魚”は、丈夫な身体作りをサポートする良質なたんぱく源として、今改めてその良さが見直されています。

紀文では、忙しい現代の食生活に合うお魚加工品の様々な利用法を提案していますが、今回は特に小さい子供を持つお母さんの一年を通した食の歳時記をテーマに、お魚加工品の手軽さを生かした、親子で作る料理の楽しさや手作りのおいしさを味わう「親子クッキング」を提案します。

ご自身も子育て中の料理研究家で管理栄養士の藤井恵先生にはレシピを、鎌倉女子大学名誉教授の成瀬宇平先生には、「親子と食事」に関するお話を伺いました。

紀文・親子クッキング12ヶ月

10月 / 11月 / 12月 編

目次

お魚加工品を使って親子で料理	藤井恵先生	1p
10月：秋の行楽レシピ<ナムルのり巻>：蒲鉾		2~3p
11月：ホームパーティレシピ<根菜のオープン焼>：さつま揚		4~5p
12月：鍋料理レシピ<ホワイトチーズフォンデュ>：はんぺん等		6~7p
脳力アップに魚が良いわけ	成瀬宇平先生	8p



秋から冬が深まるこの季節の親子クッキングレシピは、
手軽なお魚加工品と旬の滋養ある野菜を組み合わせました。

2005年9月

本件に関するお問い合わせ
株式会社紀文食品 広報室
〒104-8101 東京都中央区銀座7-14-13
TEL.03-3544-2751 FAX.03-3545-0860
紀文ホームページ <http://www.kibun.co.jp/>

お魚加工品を使って親子で料理

藤井恵先生



藤井恵先生プロフィール

女子栄養大学卒。おしゃれな暮らしぶり、簡単でおいしい家庭料理が人気の料理研究家。「おいしくて、作りやすく、栄養バランスのとれた食事作り」を提案する2児の母親でもある。「夕方、まだ明るいうちからビールをあけるしあわせ。」(主婦と生活社)「ごちそう温野菜」(永岡書店)「楽勝! おやつ」(NHK 出版)「つまめる TSUMAMI」(文化出版局)「おうちでできるカフェおやつごはん 100menu」(主婦の友社)

9才と13才のお嬢さんを子育て中でもある藤井先生に家族の食事について聞きました。

食事は親子の一番のコミュニケーション

わが家では、朝ごはんを食べたり、一緒に料理をするキッチンと、その前の大きなテーブルは娘2人とのふれあいの場所です。朝食は、たとえ忙しくても少しでも時間をとって、目をしっかりと見て会話しながらいただきます。

今、食育が注目を集めていますが、特別に難しいことではなく、家族でとる食事がその第一歩ではないでしょうか。食卓を一緒に囲むことは、親子のコミュニケーションで最も大事な事の一つだと思います。

身体に良いものを、きちんと食べさせたい

私は子どもの頃、好き嫌いが多く、野菜は食べられるものがほとんどないくらいでした。そんな私に母は、苦手な野菜でも少しでもと根気よく食べさせてくれました。おかげで、今では何でもおいしく食べる事ができ、なにより健康です。

身体は正直なもので、子ども達は手の抜いた食事が続くと、体調を崩します。自営で大所帯だった中、いつも手作りの食事を用意してくれた母ですが、家庭を持って改めて「身体に良いものを、きちんと食べさせたい」という気持ちに深く共感しています。

買い置きできるお魚加工品は食事作りの強い味方

家族の食事には、三食にバランス良く、魚や野菜をたっぷり取り入れるように心掛けています。我が家の冷蔵庫には蒲鉾や竹輪がよく入っていて、けんちん汁に入れたり、甘辛く煮てお弁当のおかずにしたりと大活躍。子ども達も私も大好きです。

今回は、オリーブオイルやチーズを使って、洋風アレンジしてみました。そのままおいしいお魚加工品は扱いやすく、親子で料理を楽しむには良い食材です。和風にこだわらず、さまざまな料理に使えます。

注意力を養うお手伝い、小さなことでも褒めてあげて

二人の娘は料理も好きなようで、よくお手伝いもしてくれます。お手伝いは、比較的小さくてもできる、さやえんどうの筋取りや、うずらの玉子の皮剥きなどから始めます。子どもは集中力があるので、こうした手作業が本当に上手。作業しながら、どうすればより上手かできるかをひとりで考えて実践します。出来上がった料理では分からない、炒めたり茹でたりする前の野菜の色、切る前の形や色の違いなども自然に学んでいます。

お手伝いした料理は、おいしさもひとしおで、食物へのありがたみも分かるでしょう。頼りにされると自信も生まれます。小さなことでも必ず褒めてあげてくださいね。

10月：行楽のお供に！「ナムルのり巻」

衣をつけて揚げた蒲鉾と、人参やほうれん草の彩り鮮やかなナムルを合わせた韓国風のり巻。これ一品で炭水化物、たんぱく質、ビタミンやミネラルなどが摂れ、栄養バランス抜群です。



材料（のり巻3本分）：約4人分

蒲鉾（お造り蒲鉾） （紅がおすすめ）	1パック
小麦粉	適宜
溶き卵	適宜
パン粉	適宜
人参	1本
A)ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/2
おろしにんにく	少々
ほうれん草	1束
B)ごま油	小さじ2
塩	小さじ1/2
おろしにんにく	少々
すりごま	大さじ1
焼きのり	3枚
ごま油	適宜
塩	少々
ごはん	600g

作り方

1. 人参は長さを半分にし、千切りにする。耐熱ボウルに入れラップをし、レンジ強（500W）で1分30秒加熱する。取り出し、水気をしっかりふき、Aを加えよく混ぜる。
2. ほうれん草は、根元を少し切り、茹でて水にとる。水気をしっかり絞り3~4cmの長さに切り、Bを加えよく混ぜる。
3. 蒲鉾は厚みを半分にして縦3等分に切る。小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、フライパンに油を1cm入れ、揚げ焼きにする。
4. ラップの上のにりを乗せ、ごま油を全体に塗り塩をふる。200g（のり巻1本分）のごはんをのりにのせ、向こう4cmくらい残して平らに広げ、押す。1.2.3をそれぞれ手前に並べ、くるくる巻く。ラップで包みしばらくおいて落ち着かせ、1.5cm幅に切り分ける。

お手伝いのポイント

- ・ナムルを混ぜる
- ・のりにごま油と塩を塗る
- ・ごはんを平らにする
- ・具を並べる

栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄分	レチノール
430kcal	13.7g	12.9g	66.9g	85mg	2.0mg	9μg
ビタミンD	ビタミンE	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	繊維	食塩
1μg	3.2mg	0.14mg	0.22mg	24mg	4.0g	2.3g

10月のお魚加工品「蒲鉾」

紀文・練り製品利用調査

おいしさの人気は歯ごたえと弾力

蒲鉾の料理方法・食べ方は？（複数回答）

蒲鉾の料理方法・食べ方について聞いたところ、1位：そのまま・板わさ（95.6%）、2位：茶碗蒸し（42.7%）、3位：お吸物（33.8%）、4位：和え物・酢の物（31.2%）、5位：サラダ（29.1%）、6位：麺の具（8.9%）等が挙がりました。

蒲鉾の良いところは？（複数回答）

蒲鉾の良いところは、1位：歯ごたえ、弾力がある（40.1%）、2位：魚の風味、旨味がある（30.3%）、3位：手軽、使い勝手が良い（18.6%）、4位：口あたり、食感が良い（16.1%）、5位：そのまま食べられる（14.7%）、6位：プリプリとした食感（13.8%）等が挙がりました。

練り製品についてのアンケート調査：2005年9月実施、首都圏の主婦430名対象

蒲鉾とは？

蒲鉾には蒸し蒲鉾、蒸し焼き蒲鉾、焼き抜き蒲鉾、リテーナ成形蒲鉾、ケーシング詰め蒲鉾、昆布巻き蒲鉾、す巻き蒲鉾、細工蒲鉾などがあります。

蒸し蒲鉾は、加熱に蒸気を使いゲル化させたもので、板つき蒲鉾と板を使用しない蒲鉾があります。全国的に生産されており、代表的な蒲鉾は、東日本の腰高な板付き蒸し蒲鉾と、西日本の比較的小振りな板付き蒸し蒲鉾、蒸してから表面に焼き色をつけた蒸し焼き蒲鉾があります。

板を使わない蒸し蒲鉾には、コンブにすり上がりの身をのばし渦巻き状に巻きあげた昆布巻き蒲鉾、す巻き蒲鉾、信田巻きなどがあります。

「お造り蒲鉾 紅・白」

< 商品概要 >

魚本来の持ち味を活かし、みずみずしくしなやかな口あたりに仕上げました。
高級感あふれる蒲鉾です。



< 145g / 219円（税抜き） / D+11 >

11月：ホームパーティに！「根菜のオープン焼」

誕生日会やクリスマスなど、みんなが集うパーティでは、ボリュームがあって見栄えのするオープン焼を。コロコロしたボール状のさつま揚げとほっくりと焼き上げた根菜が相性抜群です。



材料（4人分）

揚ボール	2袋
さつまいも	1本
れんこん	1節
ごぼう	1本
にんにく	1玉
ブロッコリー	1株
プチトマト	1パック
A)オリーブ油	大さじ4
黒ひき胡椒	少々
塩	小さじ1

作り方

1. さつまいもは 1.5cm 幅の輪切りにし水にさらす。れんこんは 1.5cm 幅の輪切り、ごぼうは 1.5cm 幅の斜切りにし、薄い酢水にさらす。ブロッコリーは小房に分け、にんにくは皮つきのままほぐす。
2. 耐熱皿に水気を切ったブロッコリー以外の 1 の材料を入れ、A をまんべんなくかけ、混ぜる。
3. 200 のオープンに入れ、15～20分、さつまいもがやわらかくなるまで焼く。揚ボール、ブロッコリー、プチトマトを入れ、さらに 10 分焼く。
4. 出来上がりに、やわらかくなったにんにく、マスタード等をつけていただく。

お手伝いのポイント

- ・ 野菜を彩りよく並べる
- ・ 塩、胡椒、オリーブ油をかける

栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄分	レチノール
352kcal	10.4g	17.2g	40.8g	100mg	2.0mg	-
ビタミンD	ビタミンE	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	繊維	食塩
1μg	4.4mg	0.27mg	0.24mg	125mg	6.1g	2.6g

11月のお魚加工品「さつま揚」

紀文・練り製品利用調査 具入りの楽しさ、味わいが人気の秘密

さつま揚の料理方法・食べ方は？（複数回答）

さつま揚の料理方法・食べ方について聞いたところ、1位：おでん（87.4%）、2位：煮物（80.2%）、3位：サッと焼いて（59.7%）、4位：炒め物（31.0%）、5位：麺の具（14.0%）、6位：和え物・酢の物（7.5%）等が挙がりました。

さつま揚の良いところは？（複数回答）

さつま揚の良いところは、1位：具入りの楽しさ、おいしさ（36.8%）、2位：手軽、使い勝手が良い（24.5%）、3位：味の良さ、コクがある（17.7%）、4位：魚の風味、旨味がある（14.5%）、5位：適度な甘味（12.6%）、6位：歯ごたえ、弾力がある（11.7%）等が挙がりました。

練り製品についてのアンケート調査：2005年9月実施、首都圏の主婦430名対象

さつま揚とは？

さつま揚はお魚加工品の中で最も生産量が多く、全国各地で生産されており、各地方で名称が異なります。原料魚は地元で水揚げされる魚や、スケソウダラなどが使用されます。

すり身をそのまま油で揚げることで、たんぱく質の被膜を作るため、魚の旨味や栄養が外に逃げにくく、おいしさがしっかり包み込まれています。

さつま揚をよく煮込むと旨味が煮汁に出て、汁や他の具を、いっそうおいしくしてくれます。また旬の野菜などを加えたさつま揚は、すり身と野菜の歯応えが感じられるので、生食で食べるのもおすすめです。

「揚ボール」

<商品概要>

野菜や鶏肉の旨味がおいしい、コロんとした丸いさつま揚です。

しっかりとした噛みごたえで、煮込んでもしなやかな食感はそのままです。



< 135g / 200円（税抜き） / D+8 >

12月：あったかお鍋！ホワイトチーズフォンデュ

お鍋の湯気が恋しくなる季節。はんぺんやカニ風味蒲鉾など海の幸と色とりどりの野菜をおしゃれなフォンデュにしました。ホワイトソースたっぷりの優しいお味です。



材料（4人分）

はんぺん 大判	1枚
生竹輪（竹笛）	1袋
マリーネ3パック	1ヶ
じゃがいも	2ヶ
ブロッコリー	1株
大根	1/3本
人参	1本
かぶ	4ヶ
フランスパン	1/2本
A)バター	30g
にんにく	1/2片
薄力粉	大さじ2
スープ	1カップ
牛乳	2カップ
とろけるチーズ	150g
塩	少々
胡椒	少々

市販のブイヨン 1/2個を1カップの湯で溶かす。

作り方

1. はんぺん、マリーネ、フランスパンは一口大に、生竹輪は4等分に切る。
2. じゃがいもは、皮をむいて一口大に切って水にさらす。大根は2cm厚さのいちょう切りに、人参は2cm厚さの輪切りにし、かぶは4ッ割にする。ブロッコリーは小房に分け、40秒ほど茹で、にんにくは叩きつぶす。
3. じゃがいも、大根、人参、かぶをやわらかく茹でて、水気を切る。
4. 鍋にバターを溶かし、にんにくを軽く炒める。薄力粉を入れ、弱火で粉っぽさがなくなるまでよく炒める。
5. スープを少しずつ入れ、その都度よく混ぜる。牛乳を加え、中火で7～8分煮る。
6. 仕上げにチーズを加え、溶かし、塩・胡椒で味をととのえる。
7. 6を温めながらパンなどの具材をつけていただく。

お手伝いのポイント

- ・ 弱火でバターと薄力粉を炒める
- ・ にんにくを叩きつぶす

栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄分	レチノール
511kcal	26.3g	18.0g	62.3g	357mg	3.7mg	136μg
ビタミンD	ビタミンE	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	繊維	食塩
1μg	1.2mg	0.32mg	0.49mg	120mg	8.5g	3.4g

12月のお魚加工品「はんぺん」

紀文・練り製品利用調査 はんぺんはおでんの主役

はんぺんの料理方法・食べ方は？（複数回答）

はんぺんの料理方法・食べ方について聞いたところ、1位：おでん（83.2%）、2位：バター・オイル焼き（68.8%）、3位：お吸いもの（41.3%）、4位：網焼き（36.4%）、5位：サラダ（28.0%）、6位：フライ（25.6%）等が挙がりました。

はんぺんの良いところは？（複数回答）

はんぺんの良いところは、1位：ふわふわ感、柔らかさ（67.6%）、2位：口あたり、食感が良い（21.0%）、3位：魚の風味、旨味がある（18.9%）、4位：手軽、使い勝手が良い（17.2%）、5位：食べやすい、クセがない（9.8%）、6位：味染みが良い（9.1%）等が挙がりました。

練り製品についてのアンケート調査：2005年9月実施、首都圏の主婦430名対象

はんぺんとは？

鮮度の良い白身魚のすり身を、高速で混ぜ合わせ、山芋・卵白などを加えてさらに混ぜ合わせ、きめ細かく空気を含ませ、ゆでて作ります。ふんわり軽く、白くあっさりしているのが特徴です。

昔のはんぺんは、切り口を見ても気泡がまちまちで、食べるとサクッと口の中ですぐに溶け、熱を加えるとすぐに膨らみ、冷めるとしぼみがちでしたが、紀文のはんぺんは、気泡がきめ細かく均一でふんわりしていながら、適度のコシがあります。

また加熱した後もしぼみにくく、加熱調理にも適しています。はんぺんはすり身を成形し、湯の中で茹でて製造する練り製品に分類され、この分類には、しんじょ、つみれ、なると巻などがあります。

「はんぺん 大判」

<商品概要>

ふっくらできめ細かいはんぺんです。

ソフトな中にもコシがあるので、焼いても煮てもさっくりとした食感が味わえます。



< 120g / 181円（税抜き） / D+9 >

脳力アップに魚が良いわけ

成瀬宇平先生

成瀬宇平先生プロフィール

1935 年福島県生まれ。日本大学農獣医学部卒業。同大、同学講師、鎌倉女子大学教授を経て、現在、鎌倉女子大学名誉教授。医学博士。

「図説魚の目きき味きき事典」、「すしの蒔蓄旨さの秘密」以上（講談社）、「応用 調味料の事典」（柴田書店）など著書多数。



魚のDHA（ドコサヘキサエン酸）は、「頭の働きに良い」「老化防止に良い」ということが、一般の人にも浸透してきました。DHAは魚の脂質を構成している不飽和脂肪酸（オメガ3系）の一種で、さんま、いわし、ぶり、さばなどの青魚に多く含まれます。

DHAの学習効果アップに関する発表は、イギリスの脳栄養化学研究所の研究者が「日本の子ども達の知能指数が欧米の子ども達より高いのは、魚を食べるからだ」（1987年）と発表したことがきっかけで、その後、日本でも多くの研究者がDHAに注目するようになりました。

DHAはEPA（エイコサペンタエン酸、またはIPA＝イコサペンタエン酸）と共に青魚の脂質の構成成分で、血栓生成の抑制、血中コレステロールの蓄積抑制のあることで知られます。血管や心臓など循環器系の疾患の予防にはEPAやDHAが必要であるばかりでなく、DHAは脳や神経伝達物質の活性化に関係することも明らかになっています。

また、脳を構成している大部分の物質はたんぱく質です。食事から摂り入れたたんぱく質は腸内でアミノ酸に分解され、吸収されます。吸収されたアミノ酸は各組織、各器官まで移動して再びたんぱく質に合成されます。脳内に移動していくのはアミノ酸の形で、栄養成分の通過を選択する「血液・脳関門」を通過して脳内に入り込みます。アミノ酸の中で神経伝達の働きのあるものは脳内に取り込まれます。たとえば、必須アミノ酸や非必須アミノ酸の中でもグルタミン酸、アルギニン、チロシンなどです。したがって、魚にはたんぱく質やDHAを持つ脂質がたくさん存在するので、脳の働きを良くする食品と言えるのです。

日本の伝統食品には、練り製品のように、よく噛むことにより、より美味しく感じる食べ物が多くあります。よく噛むことは、脳の活性化につながるのです。伝統的食品が見直されているのです。