



<報道用資料>

2019 年 5 月
株式会社紀文食品

冬だけじゃない！ 夏の最適食材 “はんぺん”

—夏の料理の悩みを解決！？調査結果から明らかに—

白くて、四角くて、ふわふわ食感の食べ物“はんぺん”。

イメージされるのは、おでんに浮かぶ情景ではないでしょうか。そんなおでんではおなじみのはんぺん、実は夏にもぴったりなのです！

紀文食品では、首都圏にお住まいの女性 213 名を対象に夏の料理とはんぺんに関する調査を実施しました。なぜはんぺんが夏にもぴったりなのか、調査結果とミニコラムと共に紐解いていきます。

またあわせて、はんぺんを使った夏の簡単メニューをご紹介します。



夏の料理に重視するポイントトップ 3 は
「簡便さ」、「食欲が湧くもの」、「栄養バランス」

■夏の暑い時期の料理について、重視するポイントは？

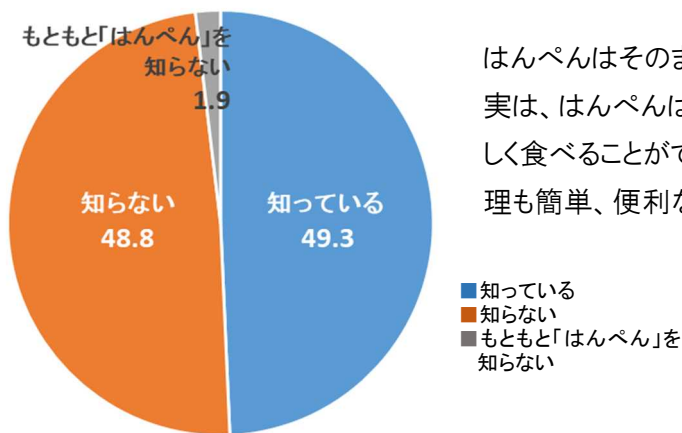
(全体、n=213、複数回答、%)

1	調理が簡単なもの	62.4	6	スタミナがつくもの	34.7
2	食欲が湧くもの	48.4	7	ヘルシー	26.8
3	栄養バランスが良い	43.7	8	消化が良い	23.5
4	食べやすいもの(のどの通りが良いもの)	42.3	8	傷みにくい	23.5
5	できるだけ火を使わない (そのまま食べるまたは電子レンジ等を活用)	37.6	10	体を冷やすもの	17.8

調査では「調理が簡単なもの」が 6 割を超える回答率で首位となりました。2 位、3 位は「食欲が湧くもの」「栄養バランスが良い」と続いています。このトップ 10 の中の「調理が簡単」「できるだけ火を使わない」「ヘルシー」を満たし、さらに調理方法次第で「食欲」「食べやすい」などのポイントも当てはめることができる夏に最適な食材があります。それがまさに“はんぺん”なのです。

意外と知られていない 「はんぺん」は加熱しなくても食べられる」という事実

■「はんぺん」が加熱調理をしなくても食べられることをご存知でしたか？



はんぺんはそのままでも食べられることを知らない人がほぼ半数。実は、はんぺんは製造段階で加熱をしているため、そのままおいしく食べることができるのです。夏場でも火を使わずに済むので、調理も簡単、便利な食材として役立つこと間違いなし！

<コラム>はんぺんは高たんぱく、低脂質な食べ物

近頃話題になっている「高たんぱく質」食品。実は、はんぺんも高たんぱくな食べ物であることをご存知でしょうか？牛肉や鶏卵と比べると同程度のたんぱく質量を持ちながらエネルギーと脂質が低いことがわかります。上手に活用して、栄養バランスのよい食事作りにご役立ててください！

100gあたり	はんぺん	和牛肉肩ロース (脂身付き 生)	鶏卵 (全卵 生)
エネルギー	94kcal	411kcal	151kcal
たんぱく質	9.9g	13.8g	12.3g
脂質	1.0g	37.4g	10.3g

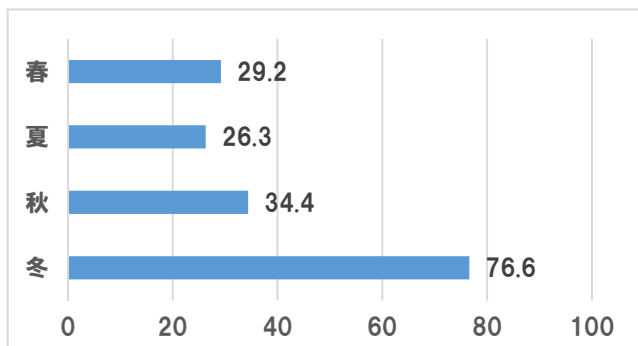
日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)より

はんぺんは「加熱しなくても食べられる」「高たんぱくかつ低脂質」ということから夏にも最適な食材であることがわかります。では実際、春または夏にはんぺんを食べる方はどれぐらいいるのでしょうか？

「はんぺん」を食べる季節は圧倒的に「冬」

■「はんぺん」を食べる季節は？

(はんぺんを知らない人と答えた人を除く、n=209、複数回答、%)



■春または夏に食べない理由は？

(春または夏を選ばなかった人のみ、n=96、フリーアンサー、件)

1	おでんのイメージがある おでんにしか使わないから	43
2	冬の食べ物のイメージ 冬にしか食べない	14
3	食べ方がわからない レシピが思い浮かばない	11

はんぺんを食べる季節について聞いたところ、比率では他の季節に倍以上の差をつけ冬が圧倒的に首位。一方で春や夏に食べる方は3割弱でした。春と夏を選ばなかった人に食べない理由を聞いたところ、回答者の約半数が「おでん」というキーワードを挙げており、「はんぺんはおでんに入れるもの」というイメージが強いことがわかりました。その他の意見も含めると、特に夏にははんぺんの食べ方がわからない方が多くいらっしゃいます。そんなのもったいない！というわけで、夏にも最適な食材「はんぺん」を使った簡単メニューをご紹介します！

<食べ方提案>そのままでもいいっちゃう！お手軽はんぺんレシピ



はんぺんとサラダしたらばスリムの さっぱり薬味和え

さいの目に切ったはんぺんとサラダしたらばを
たっぷりの薬味と酢、ごま油で和えるだけ！

さっぱりいただけるので、暑い夏にもお箸が進む一品です。
お好みの香味野菜と一緒に召しあがりください。

はんぺんとアボカドとトマトの 明太子ソースがけ

ひと口サイズに切ったはんぺん、アボカド、トマトに
明太子、レモン汁、しょうゆ、玉ねぎを混ぜたソースをかけるだけ！

素材それぞれの風味と食感がバランスよく調和したサラダです。
冷やして食べるのがおすすめ。



袋で簡単調理？！さらにお手軽メニュー



はんぺんとサラダしたらばの からしマヨネーズ和え

食べやすいサイズに切ったはんぺんとサラダしたらばを
お好みの野菜と辛子マヨネーズと一緒にビニール袋などに
入れて振るだけ！

ピリッとした辛さがはんぺんによく合います。
野菜は振っても崩れにくいきゅうりなどがおすすめ。

※“サラダしたらば”は紀文食品が製造・販売している
かに風味蒲鉾商品です。

<コラム>はんぺんを切るのは包丁いらす…！？

はんぺんの調理が簡単な理由は火を通さなくても食べられること以外にも。
それは『包丁を使わなくてもいい』ということ。

袋の上から定規や下敷きを押し当てただけで簡単に切ることができ、まな
板や包丁を洗う手間も省けます。また袋のまま手で揉みつぶして肉団子な
どに混ぜるのもおすすめです。



「はんぺんをもっと活用したい！」という方はこちら！

2017 年に開設。
シーズンを問わず、「焼いたり」「揚げたり」など豊富なメニューをご紹介します。
『はんぺん食堂』Web サイト www.kibun.co.jp/brand/hanpen/

はんぺんが好きな方に聞きました！どんなところが好き？

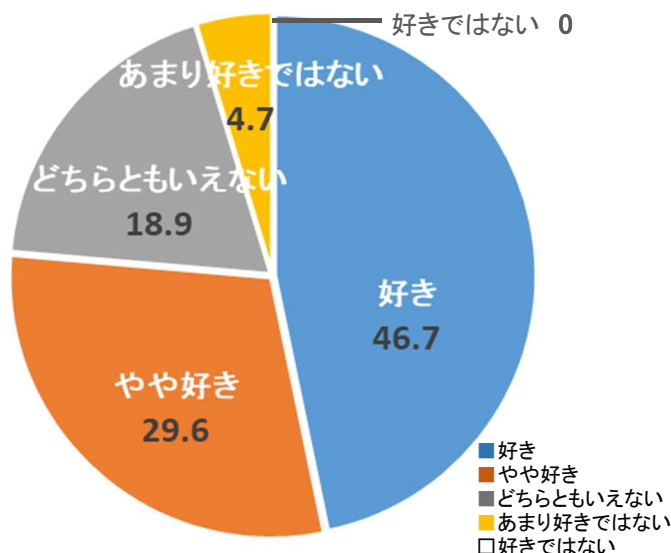
“はんぺん”が好きな理由トップ3は
「食感がいい」「味が好き」「ふわふわ感」

■“はんぺん”は好きですか？

(はんぺんは食べないと答えた人を除く、n=169、単一回答、%)

■はんぺんが好きな理由は？

(好き・やや好きと回答した方のみ n=124、フリーアンサー、件)



1	食感がいい	35
2	美味しい／味が好き	34
3	ふわふわしているから	22
4	調理しやすい	8
5	そのまま食べられる	7
6	ヘルシー	4
7	栄養がとれる	3

食べたことのある方で「はんぺんが好き」と答えた方は、全体の4分の3以上。食感や味が支持されています。季節を問わず、食べ方を知ることによって一年中食卓で活躍できる「はんぺん」。魚肉を使った高たんぱく食品として、また「簡単」「便利」な食材として、独特のふわふわとした食感とおいしさをお楽しみください。

<コラム>はんぺんが白くてふわふわなワケ

アイスクリームのなめらかな口当たりは、空気の混入割合によって左右されます。同様にはんぺんの「ふわふわ」とした食感も、空気が大きく影響しています。すり身にやまいもや卵白などを加え、空気を均一に含ませるように高速で攪拌し練りあげることで、はんぺん独特のふんわり感を生み出しているのです。

また、はんぺんの白さについてですが、漂白剤などは一切使用していません。原料となる白身魚のすり身を作る過程で水晒し(みずさらし)という工程があり、血合いや脂肪を洗い流すことで、美しい白さを生み出しています。



はんぺん製造ライン 成型工程

《調査概要》

- 調査機関: 株式会社ジャストシステム
- 調査地域: 首都圏1都6県(東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県、茨城県、栃木県、群馬県)
- 調査対象: 20代～60代の各世代約40名の女性
- 調査期間: 2019年4月23～30日 ■サンプル数: 213名
- 調査方法: インターネットによる調査