



<報道用資料>

2020年7月
株式会社紀文食品

紅派・白派、あなたはどっち！？ 意外と知らない“蒲鉾”のすべて

“蒲鉾”と聞くと、正月のおせち料理が思い浮かぶ方も多いのではないのでしょうか。

蒲鉾は正月だけでなく、1年中店頭には並んでいる、とても身近な食品です。しかし、あらためて考えてみると、実は蒲鉾について知らないこと、まだまだありませんか？

紀文では、首都圏在住で魚肉練り製品の購入経験がある20代から60代以上の男女1,110人を対象に、蒲鉾に関する調査を実施。

今回はその調査結果と共に、歴史や栄養など様々な角度から蒲鉾の魅力についてご紹介します。



<知っておきたい、蒲鉾の由来と歴史>

■なぜ“蒲鉾”というの？

蒲鉾は、最初は竹に刺して焼いたちくわのような姿をしていましたが、室町時代には板にすり身を付けて焼く“板付き蒲鉾”の形状になりました。江戸時代後期になると焼かずに蒸す方法が普及し、関東では蒸し蒲鉾が主流となったそうです。

“蒲鉾”という名は、最初の竹に刺して焼いていた姿が植物の蒲の穂に似ていたことから“がまのほ”と呼ばれ、やがて“かまぼこ”になったと言われています。

■蒲鉾はいつからあるの？

平安時代に発行された古文書『類聚雑要抄』^{るいじゅうざうようしやう}によれば、永久3年（1115年）7月21日、関白右大臣藤原忠実が三条に移転したときの祝賀料理献立の中に、“蒲鉾”の記述があります。このことから、平安時代後期にはすでに蒲鉾が貴族階級の祝賀料理に用いられていたと考えられます。



蒲鉾の由来となった
植物“蒲の穂”

蒲鉾の由来と歴史を学んだところで、早速調査データを見てみましょう！

この資料に関する問い合わせ先
株式会社紀文食品 広報室 TEL. 03-6891-2751 FAX. 03-6891-0706
〒105-8626 東京都港区海岸 2-1-7
紀文 Web サイト www.kibun.co.jp

※画像データをご希望の方は広報室までご連絡ください

蒲鉾を食べる食シーン、 普段と正月がほぼ同数で 2 トップに

どんな時に蒲鉾を食べるか聞いてみると、6割以上の方が「正月のおせち料理として」「普段の食事の一品として」と回答（表1）。しかもその差はほんの僅か。意外と皆さん、蒲鉾は普段品という感覚をお持ちでした。

年代別で見ると、20代と30代の方は普段の食事として食べるイメージが強いようです（表2）。

Q1 どんな時に蒲鉾を食べますか（n=1,110、複数回答）

表1 <全体>

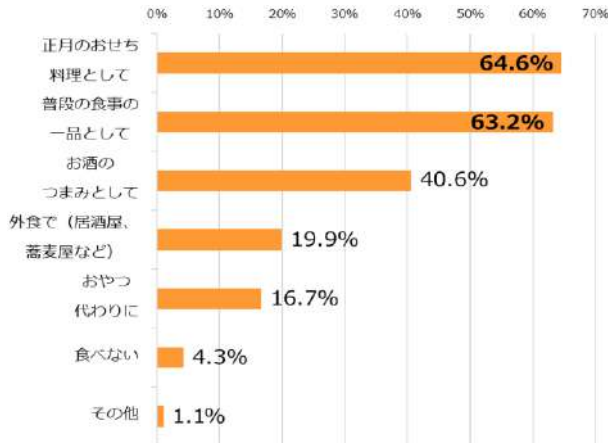
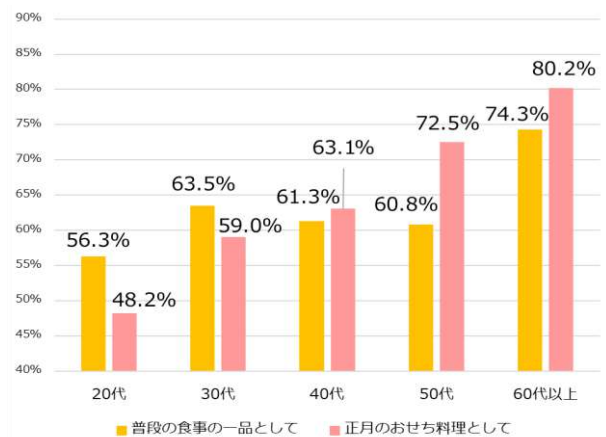
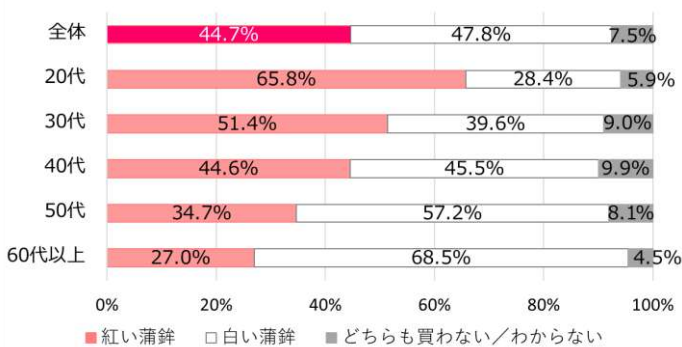


表2 <選択肢抜粋・年代別>



紅と白の蒲鉾、1本だけ買うなら？ 年代が上がるにつれ白派が増加

Q2 蒲鉾を1本だけ買うとしたら、 どちらを選びますか （正月を除く）（n=1,110、単一回答）



あなたは蒲鉾を1本だけ買うとしたら紅と白のどちらを購入しますか？

調査の結果は全体ではほぼ半々。しかし年代別では20代は紅派が、60代以上は白派がそれぞれ6割以上を占め、年代と比例して白派率が上がるのが判明！

蒲鉾を彩りの食材として使う、あるいは蒲鉾そのものを楽しむなど、意識の違いがあるのかもしれない。

<蒲鉾・マメ知識> 紅白の意味、知ってる？

おせち料理では、紅白の蒲鉾を揃えることが良いとされていますが、それはなぜかご存じでしょうか。実は、蒲鉾はその形から「日の出」を表し、紅は“めでたさ”と“慶び”を、白は“神聖”をそれぞれ意味しています。新年の始まりには、紅白の蒲鉾を揃えてはいかがでしょう。



次ページでは、栄養面から見た蒲鉾の魅力をご紹介します。

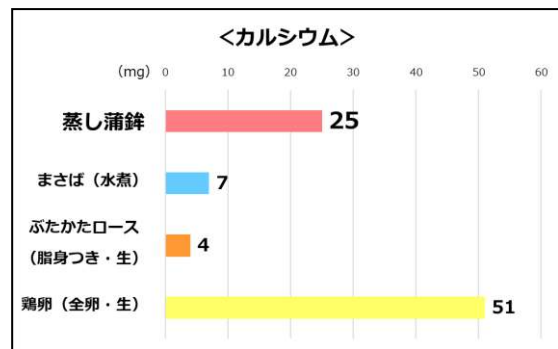
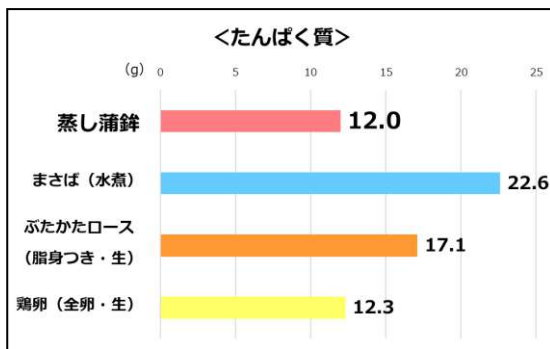
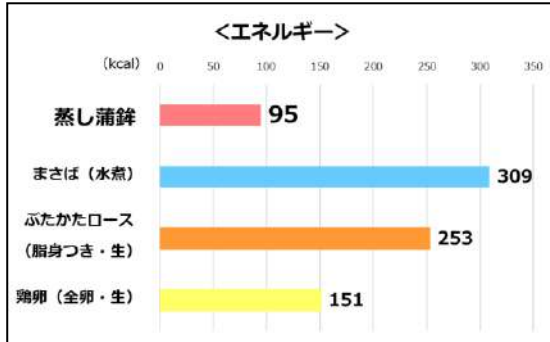
■ “高たんぱく・低脂質”な蒲鉾、しなやかな弾力も魅力

栄養バランスを考えると、毎日の食事で「魚をもっと食べたい！」と思う方は多いでしょう。でも、下ごしらえなどが面倒で、ついつい他の材料を選んでしまいがち…。そんな時には魚肉を原料とした“高たんぱく・低脂質”な蒲鉾を上手に活用してみてもいいでしょうか？

蒲鉾とその他の代表的な食品の栄養価について日本食品標準成分表で比較してみました。

魚介類・肉類・卵類の栄養価比較（100g 当たり）

（日本食品標準成分表 2015 年版（七訂））



他の食材（まさば（水煮）・ぶたかたロール（脂身つき・生）・鶏卵（全卵・生））の栄養価と比較してみると、蒲鉾は「カロリー・脂質が低く、たんぱく質・カルシウムを比較的豊富に含んでいる」ことがわかります。

また、蒲鉾には他の魚肉練り製品とは違った、噛みごたえのあるしなやかで歯切れのよい弾力があり、その独特な食感も蒲鉾をおすすめしたい理由のひとつです。

（監修：杉本恵子さん（管理栄養士））

<蒲鉾・マメ知識> 蒲鉾には“あし”がある！？

魚肉練り製品特有のしなやかな弾力を、業界用語で“あし”といいます。あしは、たんぱく質が網目のように絡み合うことで生み出されますが、そのためには“塩”と“加熱”が不可欠な要素とされています。



<ひとくちメモ> 蒲鉾のおいしい厚さって！？

紀文の蒲鉾のおいしい厚さは“**12mm**”
（物性測定装置を使った「破断強度」測定より算出）。
紀文の蒲鉾を食べる時には、ぜひ思い出してみてくださいね。

◎ もっと魚肉練り製品について知りたい方は
紀文 Web サイト「紀文アカデミー」へ！
www.kibun.co.jp/knowledge/

そんな魅力的な蒲鉾ですが、実は皆さん、ある“お悩み”を持っているようです。
そのお悩みとはいったい・・・？

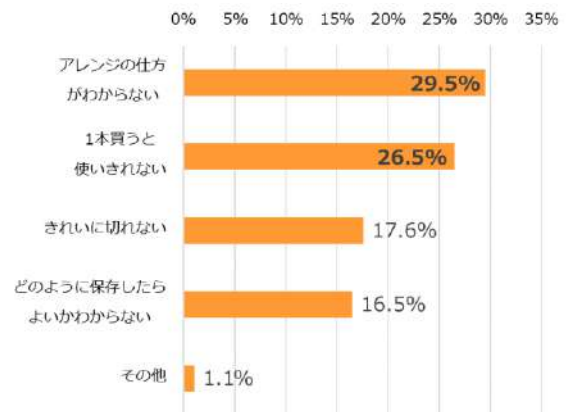
アレンジの仕方がわからない、という声が多数

「アレンジの仕方がわからない」「1本買うと使いきれない」が、蒲鉾を食べる時に困ることトップ2でした。もしかすると、「アレンジの仕方がわからないから、なかなか1本使いきれない」のでは？

そのまま食べられることが蒲鉾の魅力のひとつですが、その手軽さゆえに、アレンジを工夫してみる機会が少ないのかも知れません。

そこで、パパッと作れる簡単アレンジメニューをご提案！

Q3 蒲鉾を食べる時に困ることはありますか (n=1,051、複数回答)



～蒲鉾 de 簡単アレンジメニュー～



蒲鉾のわさびマヨネーズあえ

いちよう切りした蒲鉾とお好みの野菜を、ほんのりしょうゆを混ぜ合わせたわさびマヨであえるだけ！



蒲鉾とカラフル野菜の

さっぱりレモンオイルあえ

蒲鉾、アボカド、ミニトマトを調味料であえた、カラフルで見栄えのいい一品。角切りにした蒲鉾の食感がいいアクセントに！

◎ 紀文 Web サイト「笑顔のレシピ」 www.kibun.co.jp/recipes

<蒲鉾・マメ知識> 蒲鉾の板の上手な外し方

蒲鉾を板から外す時、板に蒲鉾が残ってしまった経験、ありませんか？実は、包丁の刃の部分ではなく、包丁の峰（背）の部分を使うと、板に残らず、きれいに外すことができます。ぜひお試しください！



<ひとくちメモ> どうしても使い切れない時は・・・

蒲鉾の板には、余分な水分を吸収しておいしさを保つ役割があります。「どうしても使い切れない！」そんな時は、板につけたまま保存し、なるべく早くにお召しあがりください。

ほんの少し残っちゃった・・・そんな時には飾り切りにチャレンジ！

～飾り切りを活用して食卓をちょっと華やかに！～

高たんぱく・低脂質の蒲鉾は、日々の食事にも手軽に取り入れたい食品。魚肉のたんぱく質が簡単にとれるので、お子さまの食事にもおすすめです。

そんな蒲鉾で、かわいらしい飾り切りにチャレンジ！ おせち料理ではおなじみですが、普段使いに活用すると、食卓がさらに華やかになりますよ。



蒲鉾の飾り切りで、食卓が一層かわいらしく！

<入門>



ちょうちょ

<入門>



ハート

<応用>



くじゃく

© 紀文 Web サイト「カンタン 家族で楽しむ飾り切り&デコ」
www.kibun.co.jp/magazine/kazarigiri/

《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：事前調査で「スーパーで買い物をする／魚肉練り製品を購入したことがある」と回答した20代～60代以上の各世代の男女111名ずつ
- 調査期間：2020年6月18日～21日 ■ サンプル数：1,110名 ■ 調査方法：インターネットによる調査