

## いわし、煮ぼしの歴史

18世紀はじめごろに雨が少なく、製塩が盛んでいわしの獲れる瀬戸内海地方で、現在の煮ぼしに近い物の生産が始まったと思われます。関東では、明治28年の千葉県の資料に僅か2トンですが、生産記録があり、それ以前には、田作りなどの記録はあるものの煮ぼしの名はありません。このことから関東における煮ぼしの生産は明治26～28年から始まったと思われます。その後、煮ぼしの生産量も増加の一途をたどり、昭和17年には全国で9万2千トンとピークを記録しました。この数字は原料に換算すると約36万トン、この年の魚類総水揚げ量259万トンの14%を占めて、煮ぼしは最大の水産加工品になりました。昭和38年に1900gを示した1所帯当たりの年間購入量は、昭和50年には850gと半減して、煮ぼしは、だし工業向けの原料比率を次第に増加しました。最近では、乾物文化の見直し、健康、本物志向の高まりもあり若干ながら持ち直してきています。

## 煮ぼしの種類

### ①かたくち煮ぼし

カタクチイワシを原料とした最も一般的で生産量も多い煮ぼしで、いわゆる煮ぼしっぼさが一番強いのがこの片口です。大型のタイプほど脂が乗りやすいため強めのだしに、小型のものほどあっさりとした上品な味わいになります。

### ②ひらご煮ぼし

マイワシを加工した煮ぼしで、ややあっさりした味わいの煮ぼしですが、現在マイワシが数十年周期とも言われる不漁期にあるため、生産量は激減しています。

### ③うるめ煮ぼし

ウルメイワシを原料とする煮ぼしで、片口よりもあっさりとしていてクセの少ないだしになります。節加工されて、ウルメ節として流通するものもあります。

### ④アジ煮ぼし

アジを加工した煮ぼしで、甘みのあるあっさりとしただしが取れるのが特徴です。

### ⑤あご煮ぼし

トビウオを原料とする煮ぼしで、独特の甘みのあるだしが取れます。素材としての珍しさもあり、ラーメン用としても人気のあるものです。一部、焼き加工される「焼アゴ」も流通しています。

### ⑥さんま煮ぼし

サンマを加工した煮ぼしですが、どちらかというとな節加工される「サンマ節」の方が一般的です。脂が乗りやすい傾向にありますが、味自体は淡白です。

### ⑦きびなご煮ぼし

きびなごを原料とした煮ぼしで、独特の臭みがある上に、だし味も淡白すぎるため、だし用としては不向きです。主にペット用の食用煮ぼしとして使用されています。

### ⑧かます煮ぼし

かますを原料とした煮ぼしで、あっさりとした淡白なだし味の特徴です。消費はほぼ九

州に限られ、主にめんつゆのだしに使用されています。

### 煮ぼしの栄養

煮ぼしは69%がタンパク質で、プロテインスコア80前後と牛肉や豚肉と較べても遜色ない良質なタンパク質です。タンパク質以外にも煮ぼしは以下のような重要な栄養素を含んでいます。

#### ①カルシウム

煮ぼしは、100g中2000mgと、牛乳の100gと比較してもはるかに多くのカルシウムを含んでいます。また、カルシウムが体内に吸収されるためには活性型ビタミンDが必要なのですが、このビタミンDを煮ぼしは豊富に含んでいます（牛乳にはビタミンDは含まれていません）。吸収率では牛乳の50%に対して煮ぼしは30%と及びませんが、脂肪の摂取量が過多気味で、様々な成人病が問題となっている現代の日本人にとって、カルシウム源としては、煮ぼしの方が適していると言えるかも知れません。

#### ②鉄

女性によく起こりがちな貧血ですが、原因として最も多いのが鉄分の不足です。一般的な食品の中では煮ぼしは鉄分の含有量が圧倒的に高いことが知られています。吸収率でもホウレンソウなどの植物性食品が5~7%であるのに対して、煮ぼしは約10%と高くなっています。

#### ③その他のミネラル

リン、硫黄、カリウム、ナトリウム、マグネシウム、亜鉛、銅、セレン、マンガン、クロム、ヨウ素、等々、煮ぼしは人間が必要とするミネラル成分をバランスよく含んでいます。

#### ④タウリン

煮ぼしには100g中500mg前後と豊富にタウリンが含まれています。タウリンはアミノ酸の一種で、肝臓の強化・肝機能の改善、疲労回復の働きがあると言われています。また、タウリンは悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす作用があるとも言われています。

### 感想

わかりやすい講義で、煮ぼしの良さを再確認致しました。

かたくち煮ぼしには、青手、すっきりした上品なだし、白手、まろやかな甘み、それぞれ良さがあります。煮ぼしを二つ割りにして、マヨネーズ、七味をかけて食べると最高のおつまみになると聞き、早速試しました。とても美味でカルシウムが沢山とれ、骨粗鬆症の予防にはとても良いと思います。是非お勧めです。

お土産に頂きました簡単水だし（お水につけて冷蔵庫に一晩入れておくだけ）で美味しい味噌汁を作り、煮ぼしは素晴らしいと深く味わいました。煮ぼしの良さを多くの人にわかって頂きたいと思います。

かんぶつマエストロ 2期生 須沼三枝子



<ワークショップの講師は株式会社土佐屋商店の土井専務>



<当日は様々な種類の煮干しが揃いました>



<珍しい「さんまの煮干しの燻製」>



<こちらも珍しい「さよりの煮干し」>



<煮干しの種類・ダシ取り法の異なるダシの飲み比べも実施>



<実際に味見をしながら様々な煮干しの種類を勉強しました>