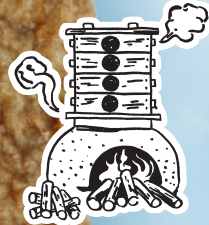


安岡蒲鉾のじゃこ天ガイド

# じゃこ天の本

JAKOTEN GUIDE BOOK



安岡蒲鉾



うまいけん、食べてみて。

愛媛県のソウルフード、じゃこ天。地元の海の幸を活かしたじゃこ天は、今や全国的に知られる存在です。しかし、じゃこ天の本当の魅力はまだ知られていないかも。その歴史、製造過程、そして多彩な食べ方まで、じゃこ天の魅力を深掘りします。愛媛の海の恵みを、じゃこ天を通じて再発見しましょう。

## じゃこ天のこと About Jakoten



愛媛県宇和島市、美しい自然と豊かな歴史が息づくこの地は、じゃこ天の故郷です。ここで獲れる新鮮な海の幸を使ったじゃこ天は、地元愛媛の誇り。伊達十萬石の城下町で育まれたこの郷土食は、素朴な味わいが魅力。魚を丸ごと使った伝統の味は、古くから『食品ロス削減』にも貢献。さらに、地域の漁業資源を活用し、経済活性化にも寄与しています。じゃこ天の深い味わいは、宇和島の海の幸の恵みそのもの。地元で愛され続けるその味を、ぜひ一度ご賞味あれ！

愛媛県特有の「ホタルジャコ」を使用。ほぼ愛媛県でしか水揚げされないこの魚は、じゃこ天の深い味わいの秘密です。



水揚げされるのは、ほぼ愛媛県のみ



旨みがギュッと詰まったおいしさ

一口かぶりつくと「ジャリ、ジャリ」とした食感があります。これは「ほたるじゃこ」を骨と皮ごとすり身になっているためです。フライパンや網を使って軽く炙ってから食べてください。炙ると、揚げたての香ばしさが再現されます。

昔ながらの製法



宇和島で受け継がれる伝統技法で一匹ずつ手作業でさばかれ、作られるじゃこ天。この手間と時間をかける製法が、独特の食感と味わいを生み出します。

みんな大好き

# じゃこ天 WE ♥ JAKOTEN

地元愛媛の人々に愛される郷土料理



愛媛県民の心に根差した、現役の郷土料理としてのじゃこ天。世代を超えて愛されるその味は、地元の文化そのものを映し出しています。

いろんな料理に使える万能食材



じゃこ天は様々な料理に使える万能食材。そのまま食べても、料理に加えても、その美味しさは際立ちます。

栄養面の強み



じゃこ天は栄養豊富な食材。カルシウム、DHA、EPAを豊富に含み、健康的な食生活に貢献します。

SDGsへの貢献



地域の漁業資源を有効活用し、食品ロス削減に貢献するじゃこ天は、SDGsの観点からも評価されています。

# じゃこ天の ルーツ



江戸時代から続く  
かまぼこ作り



## 宇和島のかまぼこ作りは、 笹かま職人が由来？

伊達十萬石の城下町として栄えた宇和島。市内中心部にある宇和島城は江戸時代から残る現存12天守の一つで、今でも歴史と文化が息づく人口6万8千人の小さな街です。

1615年に宇和島城に入城した宇和島藩初代藩主・伊達秀宗は、戦国時代の奥羽に覇を唱え、のちに「独眼竜」と称えられた伊達政宗の長男です。秀宗が仙台からかまぼこ職人を連れて来たことから、宇和島にかまぼこ作りが伝わったという説があります。ただ、宇和島は魚介類が豊富に獲れる土地柄でもあったため、秀宗の頃にはすでにかまぼこは作られていたという説もあります。

## 宇和島の目の前に広がる 宇和海の恵み

宇和海は、瀬戸内海と太平洋をつなぐ、日本有数の豊かな漁場です。この地域は、温暖な気候と、深い入り江と半島が交わるリアス式海岸に恵まれています。この地形は、温かい豊後水道の潮と、栄養分を豊富に含んだ冷たい潮が定期的に流れ込む環境を作り出し、漁業にとって理想的な条件を提供しています。こうした恵まれた自然環境が、宇和島のじゃこ天やかまぼこ作りに最適である理由です。新鮮で豊富な魚介類を利用したこれらの郷土料理は、宇和海の豊かな恵みを最大限に活かした、地域の食文化を象徴しています。



宇和島市中心部の空中写真

Copyright © 国土画像情報（カラー空中写真）国土交通省

## 宇和島のこと

愛媛県の南部（南予地方）に位置し、人口は約6万8千人（2024年2月）。宇和島城を中心に発展した闘牛で有名な城下町でもある。西側は宇和海に面し、それ以外の三方は山地に囲まれている。



宇和島城は築城の名手として有名な藤堂高虎が慶長6（1601）年に手掛け、江戸時代から残る現存12天守の一つに数えられるとても貴重なお城です。標高約80mの山頂に建つ天守からは宇和海が見え、山や海といった自然を取り入れた城であることがよく分かります。



**1** じゃこ天は、  
宇和海で水揚げされた  
新鮮な小魚をすり身にして、  
揚げて作る伝統の一品です。

**旬の雑魚(ざこ)を使うこと。**

じゃこ天は愛媛県の特産品で、小さな小魚(雑魚)を原料とすることから『雑魚天』が転じて『じゃこ天』と呼ばれます。一匹ずつでは売り物にならない雑魚を活用したのが、そもそものはじまりといわれています。



ホタルジャコ

**2**

じゃこ天界の  
スーパースター

**愛媛特有のホタルジャコ。**

スズキ科に属し、地元では「ハランボ」と呼ばれます。自身で味わいは上品な甘みがあります。のどの奥が黒く、赤ムツ(のどぐろ)の仲間です。

**3** 色が濃くて  
味も濃い



**魚の骨と皮ごとすり身にする。**

じゃこ天の大きな特徴といえば、「ジャリジャリ」とした独特の口当たりで、ジャリジャリ感はじゃこ天の美味しさを左右する大きな要素です。魚の風味を残す程度の美味しいジャリジャリ感。愛媛県内のどのお店もジャリジャリ感が違い、お店ごとの特徴が顕著に表れます。

また、一般的なかまぼこと違い、じゃこ天の場合は魚肉を水晒ししません。水晒しを行わないことにより魚の旨みが逃げず、すり身にギュッと旨みと風味が残るのです。



**4** お店ごとの美味しさ



職人たちは地元でとれた新鮮な小魚を手作業でひとつひとつ丁寧にさばきます。この作業はとても手間暇がかかりますが、その分、味と品質にはこだわりがあります。

**お店の数だけ味わいがある。**

愛媛県内にはたくさんのかまぼこ屋さんがあり、宇和島蒲鉾協同組合に加盟しているお店だけでも18店舗あります。かまぼこ屋さんだけでなく、魚屋さんやお惣菜屋さんでもじゃこ天が作られており、それぞれのお店が持つ独特の味わいや特色は、じゃこ天の多様性を豊かにしています。じゃこ天の原料や作り方、塩加減、揚げ加減、大きさ、厚み、弾力、そしてジャリジャリ感はお店ごとに異なり、じゃこ天の新しい味わいに出会うことができます。地元の人々だけでなく、訪れる人々にも愛されるこの多様なじゃこ天は、愛媛県の食文化の豊かさを象徴しています。

5 栄養満点

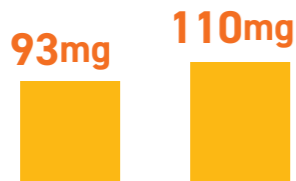
「ヘルシーフード」  
小魚をまるごといただける

骨と皮ごとすり身にするのも、じゃこ天の特長のひとつ。そのため、魚の脂に含まれる EPA や DHA、カルシウムなどの栄養が豊富。

栄養たっぷり

毎日食べたいじゃこ天

※安岡蒲鉾調べ  
その他（文部科学省  
食品成分データベース）



こんなに入ってる！  
カルシウム  
100gあたり  
240mg

じゃこ天は小魚を骨と皮ごとすり身にして作るので、カルシウムが多く含まれています。特に日本人に不足しているといわれるカルシウムが多く含まれている点では、『カルシウム補強食品』ともいえます。

そのまま食べても絶品。また、様々な料理に加えることで、料理の味を豊かにします。煮物やサラダ、お弁当のおかずとしても活躍し、その存在感はいつもの料理を一段と引き立てます。

炙りは最高

6 いろんな料理に使える万能食材

うどんやパスタ、サンドイッチにも

食品ロス削減、地域経済の活性化で  
時代を先取りした SDGs の先駆者

SDGs に貢献

じゃこ天は、持続可能な開発目標 (SDGs) にも貢献する食品です。特に、食品ロス削減 (目標 12.3) に対する取り組みが顕著です。じゃこ天の原料となる小魚は、単独では市場価値が低いものも多いですが、じゃこ天製造によって有効活用されています。これにより、漁業資源の有効利用が促進され、持続可能な海洋利用 (目標 14) にも寄与しています。また、地域の伝統産業としての継続は、地域経済の活性化 (目標 8) にも一役買っており、地域コミュニティの支援 (目標 11) にも貢献しています。じゃこ天は、地域文化の保存と伝承を通じて、持続可能な社会の構築に一石を投じているのです。



宇和島や八幡浜には、かまぼこの原料となる新鮮な魚を独自の技術で捕る専門の漁師さんが活躍しています。



宇和島の伝統に育まれた  
じゃこ天の作り方を  
皆様に紹介します



1

漁師さんが魚を捕る



2

魚市場で競り



3

魚を搬入



新鮮な魚を  
仕入れることが重要



4

魚をさばく



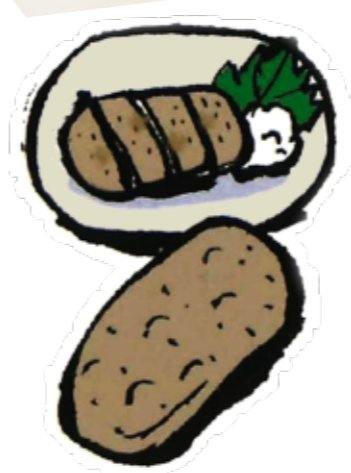
6

形を整える



5

すり身にする



7



揚ごぼ

完成

南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。  
そのひとつが、かまぼこ。  
かまぼこの原料は魚肉ですが、魚肉にみられない特有の風味があり、日本人の嗜好に合っていること、簡単な調理で食卓にのせられる製品が多いこと、地方色が豊かで地域住民に親しまれていることなど、食べ物として優れた性質を持っています。  
かまぼこは魚をさばいて、すり身にし、塩で摺って、加熱して作るシンプルな日本の伝統食。シンプルだからこそ原料選びや、ひとつひとつの工程がとても大切なのです。

→ JAKOTEN GUIDE

# じゃこ天料理

# 十選

じゃこ天は様々な料理に使えて、なおかつ旨い。  
愛媛では古くから万能食材として愛されてきました。

## まずは香ばしさが際立つ「<sup>あぶ</sup>炙り」でいただく

フライパンや網を使って軽く焙ってから食べる。焙ると、揚げたての香ばしさが再現される。口の中に魚のうま味が広がり、潮の香りがほのかに残る感じ。大根おろしと醤油、生姜醤油、スタチなどをお好みで添える。小腹がすいた時のおやつにも、酒の肴にもピッタリ。焙るのが面倒なら、オーブントースターで焼いてもいい。



炙り



そのまま

「うどん」や「そば」「パスタ」にも！



うどんのトッピング



パスタ



炊き込みご飯



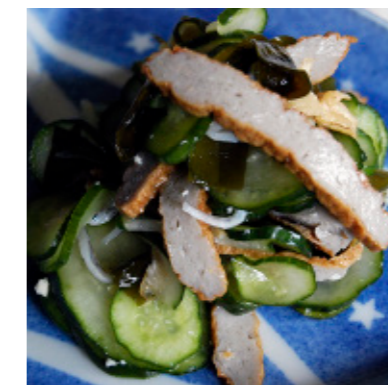
サンドイッチ



巻き寿司



和え物



酢の物



サラダ

## 宇和島のかまぼこ作りは 笹かま職人が由来？

伊達十萬石の城下町として栄えた宇和島。市内中心部にある宇和島城は江戸時代から残る現存12天守の一つで、今でも歴史と文化が息づく人口7万人の小さな街です。1615年に宇和島城に入城した宇和島藩初代藩主・伊達秀宗は、戦国時代の奥羽に覇を唱え、のちに「独眼竜」と称えられた伊達政宗の長男です。秀宗が仙台からかまぼこ職人を連れて来たことから、宇和島にかまぼこ作りが伝わったという説があります。ただ、宇和島は魚介類が豊富に獲れる土地柄でもあったため、秀宗の頃にはすでにかまぼこは作られていたという説もあります。



宇和島城は築城の名手として有名な藤堂高虎が慶長6(1601)年に手掛け、江戸時代から残る現存12天守の一つに数えられるとても貴重なお城です。標高約80mの山頂に建つ天守からは宇和海が見え、山や海といった自然を取り入れた城であることがよく分かります。



全国でも有数の水産県である愛媛県の人口は約130万人。愛媛県民の日常の食卓では様々な水産加工品が出てきますが、その筆頭が我々が「じゃこ天」。総務省の家計調査 都道府県・都市別水産練り製品製品支出金額で毎年上位に入ることからも、じゃこ天やかまぼこが愛媛県民に愛されていることが見てとれます。



## 改名メジャーデビュー「じゃこ天」

ご当地グルメとして全国的に知られるようになった「じゃこ天」。そもそもは愛媛県南予地方の宇和海に面したエリアの家庭の味でした。「雑魚をおいしく食べさせたい」というお母さんの思いから生まれた料理で、「天ぷら」と呼ばれていました。次第に街の魚屋さんやかまぼこ屋さんなどで製造・販売されるようになり、魚の骨と皮ごとすり身にしたものを「皮天ぷら」、魚の身だけのものを「身天ぷら」と区別され、さらに県外に向けて売り込みを計画。それにより「じゃこ天(皮天ぷら)」という名が付けられました。

じゃこ天は農林水産省の郷土料理百選にも選ばれていて、愛媛県民のみならず全国の皆様からも愛され、愛媛からメジャーデビューを果たした、ご当地アイドルともいえます。



## ホタルみたいに光る愛媛のノドグロ！？が美味しさの秘密？

昔から美味しいじゃこ天を作る原料として使われているのが「ホタルジャコ」。実はこの魚、喉が黒いノドグロなんです。この魚を鮮魚店や飲食店で目にするのはほとんどなく、愛媛県外の魚市場に出ることもほとんどありません。まさに「幻の魚」といえますね。実は美しい秘密を持つ魚でもあり、薄紅色体の腹から尾にかけては銀色で、その部分からまるでホタルのように青白い光を発するんです！小さな魚が光を放ちながら泳ぐ海中の眺めは美しいに違いないですね。ホタルジャコは、じゃこ天には欠かせない魚で、白身で上品な味わいです。じゃこ天には、ホタルジャコを骨と皮ごとすり身にしているので魚のうま味がギュッとつまっています。



宇和海でしか ほぼ水揚げされない？

## 愛媛

# じゃこ天の話

おやつから、おかずや、おつまみとして、幅広い年代に愛される「じゃこ天」や「かまぼこ」たち。奥深い真実や、小ネタをギュッと集めました。

## 海岸線が長い愛媛県！

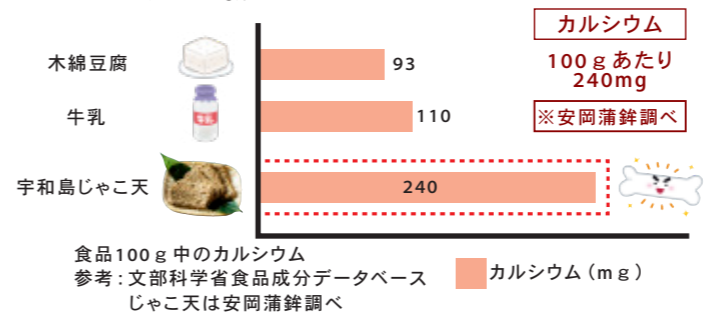
愛媛県の海岸線の総延長は、瀬戸内海を中心に大小200もの島々があることや宇和海沿岸がリアス式海岸となっていることから、約1700キロメートルを超え、北海道、長崎、鹿児島、沖縄に続き全国第5位の長さです。津々浦々に漁港が点在していて、その数は全国3位の189港(令和4年3月31日現在)。瀬戸内海、宇和海という2つの海に面する愛媛県は、漁船漁業や養殖業が盛んです。澄んだ空気と自然が織りなす「恵み」。その恵みを上手に活用して、出来た郷土料理の一つが「じゃこ天」。宇和島の歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれてきたこの味をずっと引き継いでいきたいですね。



## 岩さの秘訣はじゃこ天にあり？

じゃこ天は栄養たっぷりのヘルシー食品でもあります。小魚の骨まで使われているためカルシウムが豊富で、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)も多く含まれています。いずれもサプリメントでよく目にするはず！DHAは脳細胞の生成を促進する働きがあり、記憶力の向上や認知症の改善に効果が期待されています。EPAは中性脂肪を減少させ、血液をサラサラにする効果があるとされています。

じゃこ天をバランスよく食事に取り入れれば、頭も体も元気でいられるのではないのでしょうか！



## 宇和島市民なら全員歌える？じゃこ天の歌

宇和島じゃこてんの歌  
作詞・作曲 浅田康路さん  
じゃっこ、じゃっこー  
じゃっこ、じゃこじゃこー  
じゃっこ、じゃっこー  
じゃこてん!

最近でこそ耳にする機会は減りましたが、宇和島のスーパーのじゃこ天売場でよくかかっていたのが、「宇和島じゃこてんの歌」。陽気なテンポが特徴的で、宇和島市民にはなじみ深い曲です。毎年11月に開催されていた「じゃこ天カーニバル」。ひと昔前まで宇和島の商店街「きさいやロード」を舞台に、宇和島蒲鉾協同組合に加盟する店舗が集い人

気商品を販売するコーナーや、かまぼこ板を時間内にどれだけ高く積み上げるかを競う「伊達櫓合戦」など盛大に開催されておりましたが、盛り上げ役に一役買ったのがやはり「宇和島じゃこてんの歌」でした。保育園児から大人まで参加者全員で乱舞していたのがやはり「宇和島じゃこてんの歌」でした。保育園児から大人まで参加者全員で乱舞する宇和島じゃこ天踊りでは、歌に合わせて商店街を練り歩き、フィナーレではもちまきならぬ、じゃこ天&餅まき。残念ながらここ数年は新型コロナウイルスの影響で開催されておきませんが、復活を心待ちにしている宇和島市民もきっと多いのでは？

## 魚の種類が変わると「味わい」も変わる！

### ジャリジャリ系のジャコ派？ あっさり系のエソ派？

広い海で暮らす魚たち。海を泳ぎ回る魚もいれば、海底でのんびり暮らす魚もいます。魚によって、かまぼこの味も種類も変わります。

エソ	ホタルジャコ
生息域: 水深100メートルより浅い砂地 体長: 20~50センチメートルくらい	生息域: 水深100メートルより深い海 体長: 10センチメートルくらい
↓ 白身系	↓ ジャコ系
魚の身を水でさらしてすり身になる	骨と皮ごとミンチしてすり身になる



**身天(みてん)**  
宇和海で水揚げされた「エソ」を一匹一匹手作業でさばいてすり身を作ります。身天は「エソ」の上質な身だけをすり身にしており、上品で洗練された味が特徴です。

**じゃこ天**  
ホタルジャコはもちろんのこと、季節ごとの旬な魚を使用するのじゃこ天の美味しさの秘訣です。魚の配合がすり身の粘りや弾力など大きく影響するので、どの魚をどれくらい配合するのが、職人の腕の見せ所です。

愛媛県南予地域のソウルフードである「じゃこ天」の原料となる魚が、地元ではハランボと呼ばれるホタルジャコ。その専門漁をしているのは、世界でも4組だけで、「ぶり網」という漁法で獲ります。宇和島以外の地域では主に底引き網で水揚げされるようです。※この「ぶり」というのは網に付く「ぶり木」という浮木のことで、魚のブリではありません。漁獲されたハランボは直ちに魚市場に並び、かまぼこ屋さんが仕入れられます。こんなにすごい漁師さんのお陰でじゃこ天やかまぼこができるので、これからもこだわりの商品作りに励みたいと思います。



世界に4組！？じゃこ天専門の漁師さん



宇和島じゃこ天

江戸時代から続く宇和島庶民の味。残していきたいふるさとの味として、農林水産省の郷土料理百選にも認定。ジャリジャリとした食感がお店によっても異なる。安岡蒲鉾のものはほどよいジャリジャリ感。



遊子水ヶ浦の段畑  
頂まで続く石積みと  
青い海が織りなす光景は圧巻

また、海・山・川の自然を満喫したレジャーもたくさん。  
ゆったりとしたスローな時間が流れる宇和島にいつペンきさいや。  
新鮮な食材を使った郷土料理。伊達宇和島藩の歴史物語。  
宇和島は四国の西南部に位置し人口は七万人ほどの港街です。伊達十萬石の城下町として栄え、海の幸と山の幸に恵まれたとてもいい街です。

いつペンきさいや宇和島へ



じゃこ天作り体験や工場見学が楽しめる。



世界一遅い新幹線



闘牛  
根強い人気を誇る宇和島の闘牛！



みかん狩りに挑戦  
毎年10月中旬から12月中旬にはみかん狩りが楽しめます。



宇和島城  
慶長年間(1596~1601)に創建。江戸時代以前に築城された城で昔の姿をとどめる現存12天守の一つ。



宇和島はここです！



牛鬼  
愛媛県南予地方に伝わる勇壮でダイナミックな祭りの主役！



鯛めし  
豪快で豪華な宇和島式卵かけご飯！



釣りを楽しむ  
宇和島は磯釣りのメッカ！

いっぱい釣れます！



愛媛 魚の宝庫 宇和海からの贈り物



Uwajima, Japan  
ESTD.1952  
www.yasuokakamaboko.com  
宇和海の恵みを、まごころ込めた伝統の一品に。



本社/愛媛県宇和島市三間町中野中293  
TEL 0895-58-2155 FAX 0895-58-2706  
フリーダイヤル 0120-58-7771