

もっと健康に

MORE HEALTHY

身近な水産加工食品の知識



缶詰

冷凍食品

すり身

ニュータイプ

"かけ橋"ー水産加工食品

水産加工食品は、
まさに時代のニーズにマッチした食品です。



成人病予防のうえで も期待されるシーフ ードの栄養価値

魚介類は昔から良質のタンパク質源として知られていますが、栄養価値はそればかりではありません。

たとえば、必要栄養素の中で日本人に唯一不足しているカルシウム。骨折や骨粗鬆症が話題になっていきます。そんなとき、骨や殻ごと食べられる煮干しなどの小魚や小エビ、甘露煮や佃煮、缶詰にした魚介類は、カルシウム補給の強力な味方です。

さらにカルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富に含まれ、若い女性に不足しがちな鉄分なども多く、魚介類はいわばビタミン、ミネラルの宝庫なのです。

また、脂肪を摂りすぎると血中コレステロールが増え、動脈硬化の引き金になるといわれています。ただし、脂肪にはふたつのタイプがあり、飽和脂肪酸には確かに動脈硬化を促進する働きがありますが、もう一方の不飽和脂肪酸の中でも多価不飽和脂肪酸には逆に動脈硬化を抑制する働きが認められています。魚介類は動物性食品でありな

がら、脂肪は植物油と同様、後者の多価不飽和脂肪酸の割合が大きいのが特長。そのため魚介類は成人病を予防するうえでますます注目を浴びています。

とれたて、作りたて のおいしさを「フレ ッシュパック」

貴重な食糧源である「海の幸」を何とか長くもたせようと、乾燥、塩蔵、くん製、缶詰、冷凍……と、さまざまな工夫が生み出されてきました。

これらの加工技術は最近さらに進歩して、新鮮な旬の材料を即座に加工して、その食品本来の味、色、香りなどの風味をそのまま生かし、栄養価の損失もほとんどない状態で、つまり、食品を獲れたて、作りたてのような状態で、長期保存できるようになりました。

このような加工技術に加え、

おいしさ・健康・豊かさの

おいしくてヘルシーで、手間要らず。
四季を通じてバラエティー豊かな食卓を作り出せる

●魚介類・肉類の飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸(一価・多価)の割合(%)

	飽和脂肪酸		不飽和脂肪酸	
	一価	多価	一価	多価
マアジ	35.6	35.0	29.2	
スルメイカ	35.1	7.4	57.5	
ホンマグロ	33.4	40.4	26.1	
マイワシ	31.9	32.7	35.2	
カツオ	39.0	22.7	38.2	
クルマエビ	27.5	26.2	46.2	
マサバ	29.3	40.0	30.6	
サンマ	22.2	50.0	27.6	
ニシン	23.7	57.2	19.1	
ハマチ	31.9	31.8	36.1	
サケ	23.5	48.1	28.2	
タコ	28.7	12.0	59.3	
牛乳		68.0	28.6	3.3
牛肉	42.3	55.5	2.2	
豚肉	38.9	49.5	11.5	
コーン油	13.3	34.7	52.0	

科学技術庁資源調査会編
日本食品脂溶性成分表(脂肪酸・コレステロール・ビタミンE)より

豊かで合理的な食生活への頼もしいパートナー

現代では、衛生管理技術、低温流通技術等の高度な技術が開発されて定着し、品質が損なわれることなくお手元に届きます。

水産食品の加工技術が発達したおかげで、新鮮でしかも一番おいしい旬のものが、いつでもどこでも自由に手に入るようになりました。そのため、おいしさの面でも栄養の面でも、いつでも豊かな食生活が実現できるようにになりました。

このような水産加工食品は保存性が高いので、まとめ買いしておけば、不意の来客にも便利です。また、食べられない部分を除いたり、さまざまな調理をしたりと、下ごしらえもしてありますから、台所での手間も省けます。

おいしくて栄養もあって保存がきき、手軽で種類も豊富な水産加工食品。働く女性が増え、また嗜好が多様化している現在、望ましい食生活を実現するために、水産加工食品が頼もしいパートナーになるでしょう。



缶詰



サケ水煮



マグロ油漬



ホタテ水煮



サンマ塩焼



Q 水産缶詰の利用法について教えて下さい。

A 薄味で調味してある水煮や油漬け缶詰は、サラダ、和え物、煮物、炒め物、グラタン、スープなど、料理材料として応用範囲が広く、大変重宝です。

一方、味つけ缶詰は、しょうゆ煮、みそ煮、照り焼き、かば焼き、トマトソース煮、その他、新しいソースや香辛料を使った新製品が出ており、非常にバラエティーに富んでいます。

缶の中の液は、魚貝類のおいしいエキスがたっぷり含まれていますから、捨てないで料理の風味づけとして利用したいものです。

これらはそのまま手軽におかずとして利用できますが、野菜などと組み合わせてもおいしくいただけます。

Q 缶マークにはどのようなことが示されているのですか？

A 缶のふたあるいは底には、アルファベットや数字が打ち出されています。これらは原料名、調味方法、形・大きさ、製造年月日、工場名を示しているのです。

ついては、主に紙ラベルに輸入年月日のほか、缶マークと同じ情報が表示されています。

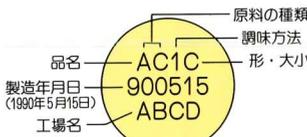
これらの缶マークは日本の製品独自のものです。輸入缶詰に

ついては、主に紙ラベルに輸入年月日のほか、缶マークと同じ情報が表示されています。

Q 缶詰にすることで、栄養素はどのように変化しますか？

A 缶詰を加熱殺菌するときには、煮る時間をごく短

時間にしたたり、蒸気で蒸したりして、殺菌するのに必要な最低



〈マグロ油漬・チャンク缶詰の表示例〉

ワンポイントガイド

缶詰と缶入りとの違い

缶詰とは、食品を缶に詰めて脱気・密封してから加熱殺菌して、常温で長く保存できるように加工したもの（加熱殺菌してから無菌的に缶に詰めて密封する場合があります）。ですから、ナッツ類やお茶などの殺菌していない「缶入り」とは違います。缶材は、薄い鉄板にスズをメッキしたものが主流ですが、最近ではごく薄いアルミニウムにプラスチックをコーティングした、薄くて燃える材質のものも出ています。



サバみそ煮

ワンポイントアドバイス

コンパクトで経済的な缶詰

缶詰は常温で長く保存できるだけでなく、コンパクトで経済的なことも特長の一つです。生のもものと違って食べられない部分が含まれていませんから、たとえばわずか220g入りの缶詰（平2号缶）に、30cmのさばがまるまる1尾分入っているのです。調理のための手間や燃料費も省けますし、保存料などが加わっていないことも、缶詰の特長です。



イワシトマトソース煮

限の加熱にとどめています。

そのため、たんぱく質、EPA

Aなどを含む脂肪類、糖質などの

栄養価はほとんど変わりませ

ん。加熱によって壊れやすいビ

タミン類についても、家庭で調

理した場合より、缶詰のほうが

損失が少ないということが明ら

かになっています。

また、加圧加熱殺菌すること

によって魚の骨がやわらかくな

って、骨ごと食べられるように

なり、カルシウムが吸収しやす

くなります。

Q 開缶して食べきれなかったときはどうすればよいですか？

A 缶詰は密封して加熱殺菌することによって、保存料などを使わずとも保存性が得られているわけですから、缶を開ければ、当然保存性は失われます。開缶した缶詰の残りは、冷蔵庫に保存し、なるべく早く食べきりましょう。

なお、果物の缶詰以外は内面が塗装されていますから、開缶した残りを他の容器に移しかえる必要はありません。

Q 缶詰の食べ頃や上手な保存方法を教えてください。

A 水産物の缶詰には味がなじむ期間が必要で、油のほかは三カ月以降が食べ頃になります。保存性が高いので三〜四年はおいしくいただけます。

缶詰のふたについたタブを引き上げれば開けられる、缶切り不要の「イージーオープン缶」も保存性は変わりません。缶詰は保存性が高いとはいえ、温度のあまり高いところに長くおくと、風味が落ちることがあります。できれば摂氏二〇度以下で、温度の変化や湿気の少ない場所に保管しましょう。

冷凍食品



白身魚フライ



カキフライ



ワカサギ



イカロール



ホタテ貝柱



Q 冷凍食品を購入する際のチェックポイントを教えてください。

A 冷凍食品は製造後の経過日数よりも、温度管理で品質が左右されます。

冷凍ショーケースの内側についているロードライン（積荷限界線）以下にきちんと陳列している店で、固く凍っていて包装のしっかりした製品を選びましょう。食品の形が崩れているものや、本来一個ずつバラバラに

Q 「認定証マーク」とはどのようなものですか？

A よい冷凍食品を選ぶときの目安となるように、(社)日本冷凍食品協会が定めたものです。

協会会員の冷凍食品製造工場のうち、設備や品質・衛生の管理体制などが協会の定めた指導基準に合っている工場を「日本

Q 冷凍食品の保存期間はどのくらいですか？

A 種類などによって多少異なりますが、買ってから二〜三カ月はご家庭の冷凍庫でも

なっているはずのものが固まりになっていたりするのは、取り扱いが悪かったものです。

持ち帰る間に解けないように、買物の一番最後に買い、買物袋の中程に入れて温度を守るなどの配慮も忘れずに。帰宅までに時間がかかる場合は保冷パックに入れるか、包装紙で二重三重に包むと解けにくくなります。

冷凍食品協会確認工場」として認定し、そこで製造されている冷凍食品について品質を検査し、指導基準に合っている製品につけています。



最初の品質が保たれます。開封した残りはポリ袋などに入れて空気を抜いてからきっちり包み、

ワンポイントガイド

時代のニーズにマッチした冷凍食品
食品の品質や栄養を、獲りたて、作りたての
状態で長く保存するために生まれたのが冷凍
食品。急速に凍結して-18℃以下で貯蔵する
ことによって、保存料などの力を借りること
なく、6カ月以上、魚種によっては1年間は
最初の品質をそのまま保てます。また、原料
の食べられない部分を除いたり、さまざまな
調理を施すなど、予め下ごしらえしてありま
すから、無駄がなく調理時間が短縮できます。



イワシの
フィッシュハンバーグ

ワンポイントアドバイス

冷凍食品の種類

冷凍食品は、ご家庭はもちろん、ホテル、レ
ストラン、集団給食など、いたるところでニ
ーズが高まっていることもあり、年々新しい
商品が開発され、非常に多くの種類が売り出
されています。冷凍食品を大きく分けると、
材料を生そのまま凍らせ、解凍すると生の状態
になる「生もの」と「野菜類」、ある程度調理
してから凍らせ、そのまま揚げたり蒸したり
すれば食べられる「調理食品」の3種類があ
ります。



エビのチリソース煮

冷凍庫に入れば前と同じよう
に保存できます。なお、いったん
解凍した冷凍食品をまた冷凍庫

に入れて凍らせても、品質が損
なわれてしまいます。必ず召し
上がる分だけを解凍しましょう。

Q 上手な解凍方法を教えてください。

A 生ものは調理する前に「も
どし」が必要ですが、そ
のこつはもどし過ぎないこと。
どし過ぎないように注意します。

まわりが柔らかくなって芯がま
だ固い半解凍の状態がもどし頃
です。もどしたらすぐ調理する
ことも大切です。

急いで解凍したい時は、包装
したままポリ袋に入れて空気を
抜き、口を固く閉じて水につけ
ます。この時、水が直接食品に
触れると、おいしさや栄養分が
流れ出してしまいますから要注
意！

一番よいのは、冷蔵庫で時間

意！

をかけてゆっくりもどす「低温
解凍」。もどし過ぎが避けられ、
風味も損なわれず、衛生的にも
望ましいといえます。室内で「自
然解凍」する場合はうっかりも

なお、調理食品は凍ったまま
調理すれば召し上がれます。も
のによってそれぞれ適した調理
方法がありますので、包装に書
かれた説明をよくお読み下さい。

Q フライなどを、うまく揚げたい場合は？

A 形が崩れたり中身が出た
りしないよう、必ず凍っ

度を一七〇度〜一八〇度に保ち
ます。

たままで揚げます。油の温度が
下がるので、多めの油で少しず
つ揚げ、火加減を調節して、温

また、最初のうちはあまり動
かさないうようにして下さい。

すり身

ワンポイントガイド

冷凍すり身の製造工程
新鮮な原料魚を選び、頭、内臓、骨など、食べられない部分を取り除きます。取り出した肉はよく水でさらして脱水し、ミンチ肉にし、調味料などを加えてよく混ぜ合わせます。これを急速凍結すればできあがります。

ワンポイントアドバイス

冷凍すり身の主な原料魚
国産の冷凍すり身の主な原料魚は、スケトウダラです。そのほかに、グチ、エソ、ホッケ、イワシ、アジ、ハモ、タチウオなど、弾力性に富む、味のよい魚が使われています。

調味すり身

すり身



主原料
スケトウダラ
(エビ入り)

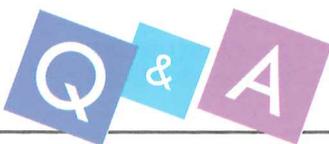
トビウオ



主原料グチ



スケトウダラ



Q 冷凍すり身の解凍方法を教えてください。

A 歯ざわりを生かすためには、なるべく速く解凍するのが望ましいといえます。

すり身をポリ袋に入れ、流水解凍して下さい。そして解かしたからできるだけ早く使うことです。

Q すり身はどのように活用したらよいですか？

A さまざまな料理が楽しめますが、その一例をご紹介します（文章中の分量は、すり身一〇〇gに対する割合）。

かまぼこにそのまま蒸すかゆでるかし、アルミ箔で包んでオーブンなどで焼く。

しんじょすり身をすり鉢でよくすって弾力を出し、山芋二〇gをすり混ぜ、だし大さじ三を加えて蒸し器で蒸す。吸物の種などに。

はんぺんすり身に山芋二〇g、卵白一個分をよくすり混ぜて型にとり、いったん水につけ、熱湯でゆでる。煮物やおでんに。

うっかり常温で長くおくと、

コンニャク状になってしまします。そのときは適当な大きさに切り、かまぼこにするか、油で揚げて召し上がって下さい。

さつま揚げすり鉢でよくすつたすり身に、玉ねぎのみじん切り五〇g、軽くゆでたにんじん、ごぼう各二五g、かたくり粉少量を加えて混ぜ、型にとって油で揚げる。そのままをめおろしをつけていただくか、だし二分の一カップ、しょうゆ大さじ一、砂糖大さじ二分の一で煮込む。

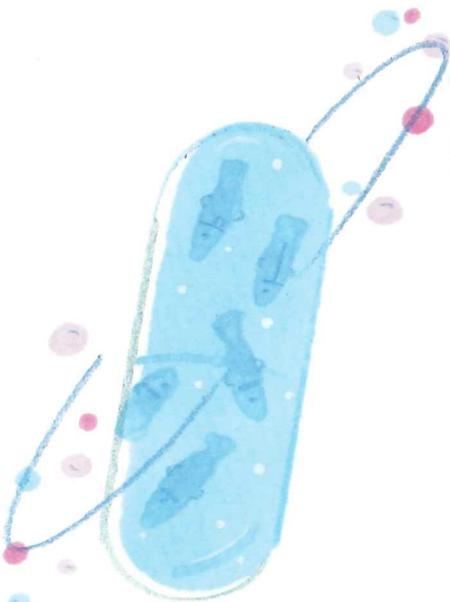
肉団子すり身に、鶏または豚ひき肉一〇〇gをよくすり混ぜ、玉ねぎのみじん切り一〇〇gと卵一個を混ぜ合わせ、団子の型にし、油で揚げる。あるいは、蒸すかゆでて煮物や汁物などに使う。

水産加工食品のニュータイプ

自然が恵んでくれた「海の幸」をよりよく利用するために、いつも新しい加工技術の開発がチャレンジされています。その成果で、食生活もより豊かに広がることでしょう。

生命のルーツは海。そのなごりか、私たちの血液や体液の組成は、海水のそれに似ているといわれています。そして「母なる海」で育まれた水産物に、私たちの体が必要としている有用な成分が豊富に含まれていることは、想像にかたくありません。

水産物にはまだまだ未確認の有用成分も多いのですが、有用性がわかっているものの中に、魚油に特有のEPAやDHAなどの多価不飽和脂肪酸があります。血液中の悪玉コレステロールを減らしたり、血栓を作りにくくする働きがあり、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗



塞などの血栓症を予防する効果に、熱い期待が寄せられています。

そこで、EPA、DHAをはじめ、スクワレン、カルシウムなどの有用成分を効率よく摂取するために、それらを精製・濃縮し、カプセルに詰めたりしたニュータイプの水産加工品が作り出されています。

ニュータイプといえば、フアツション性や遊び心のあるカード食品やシート状食品といったものも売り出されました。

このように水産物の加工技術がこれからも開発され、それとともに食生活のスタイルが広がっていくことが今後ますます楽しみです。

EPA含有
精製魚油加工食品



サク白子
加工食品

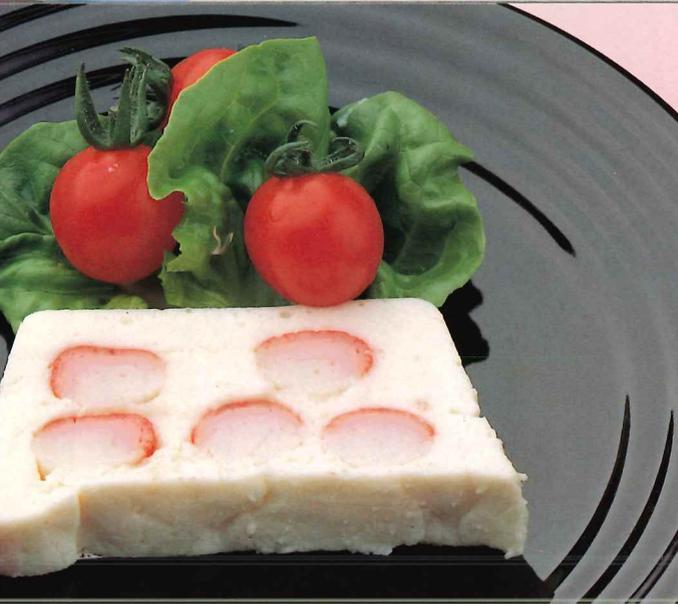


シート状
食品



■イワシトマトソース煮のオムレツ

卵を割りほぐし、バターを溶かしたフライパンに流し入れる。イワシトマトソース煮の缶詰の汁けをよく切って中央に置き、木の葉の形に整える。



■すり身入りチーズムース

白身魚のすり身、カッテージチーズ、生クリーム、卵白、塩、こしょうを混ぜ、バターを塗った型に、かに風味かまぼこと共に入れて蒸し器で蒸す。

手軽で楽しい スピード クッキング

手間暇かけずにおいしく食べられることが魅力の水産加工食品ですが、ちょっとひと工夫して自分流にアレンジしてみるのも楽しいものです。水産加工食品は下ごしらえしてあり、種類もバラエティーに富んでいますので、ワンタッチで、いろいろなごちそうのできあがり。



■エビのチリソース煮湯麺

冷凍のエビのチリソース煮をあたため、ゆでてどんぶりに入れた湯麺の上のにせる。そのまわりにゆでてチンゲン菜と白髪ネギをのせる。



■マグロ油漬けのめた

汁けを切ったマグロ油漬けの缶詰、トマト、ゆでたワケギを盛り、酢みそ(材料100gに対し、みそ20g、砂糖大匙1、酢小匙2、だし少量)をかける。



■ワカサギの唐揚げ ポン酢かけ

冷凍ワカサギの水けをふき、小麦粉を薄くまぶして揚げ油で揚げる。さらした玉ねぎの薄切りとかつお節の上にのせ、その上からポン酢をかける。



料理*大石みどり/料理は1人分

このパンフレットは下記の団体のご協力により作成いたしました。

団体名	電話番号
全国いか加工業協同組合	03-851-1593
全国加工海苔協同組合連合会	03-815-2787
社団法人 全国削節工業協会	03-5690-1601
全国蒲鉾水産加工業協同組合連合会	03-851-1371
全国漁業協同組合連合会(中央シーフードセンター)	03-294-9671
全国水産加工業協同組合連合会	03-543-3079
社団法人 全国すり身協会	011-251-1845
全国調理食品工業協同組合	03-251-5601
全国珍味商工業協同組合連合会	03-541-9106
全国海苔貝類漁業協同組合連合会(漁政部)	03-443-8511
社団法人 日本鯉節協会	03-533-8968
日本鯉節漁業協同組合連合会(販売部)	03-264-6164
社団法人 日本缶詰協会(普及部)	03-213-4751
社団法人 日本魚肉ソーセージ協会	03-573-5586
社団法人 日本昆布協会	06-533-2290
社団法人 日本冷凍食品協会	03-667-6671
社団法人 大日本水産会(振興部)	03-585-6684

社団法人 大日本水産会

〒107 東京都港区赤坂1-9-13 電話03-585-6684

平成元年度水産物消費拡大特別対策事業(水産庁補助事業)