

下関の美味しい かまぼこづくり



水産大学の先生に
聞きました！

水産大学の



宮崎先生 和田先生 福田先生

準備する道具

- ◎包丁 ◎まな板 ◎フードプロセッサー(ない場合はすり鉢とすりこぎ) ◎鍋(油で揚げるときに使う・フライパンでもよい)

材料(作りやすい分量)

○ 魚のすり身(または切り身)*・・・100g	○ 卵白・・・10g(魚肉重量の10%)
○ 食塩・・・小さじ1/2弱(2.5g、魚肉重量の2.5%)	○ ごぼう(千切り)・・・8cm長さ(10g、魚肉重量の10%)
○ うまみ調味料・・・小さじ1/4(1g、魚肉重量の1%)	○ にんじん(千切り)・・・1/6本(30g、魚肉重量の30%)
○ 片栗粉・・・大さじ1弱(8g、魚肉重量の8%)	○ 玉ねぎ(スライス)・・・1/6個(30g、魚肉重量の30%)
○ 氷水(気温が高い時は氷)・・・20g(魚肉重量の20%)	○ キャベツ(角切り)・・・葉大1/2枚(50g、魚肉重量の50%)
○ みりん・・・小さじ1/2(3g、魚肉重量の3%)	○ 揚げ油・・・適宜
○ 砂糖・・・小さじ1(3g、魚肉重量の3%)	

- * 一般的に白身魚の方が赤身魚よりもプリプリした食感のものができる。
* すり身がない場合は、切り身でもよい。切り身の場合は皮と骨を取り、身(肉)だけにする。

作り方

1 すり身(または切り身(皮と骨を取ったもの))をフードプロセッサーまたはすり鉢に入れ、魚肉をほぐし、そぼろ状にする(1分程度)。



2 食塩を少しずつ加えて、3分程度すりつぶす。



3 うまみ調味料、半量の氷水で溶いた片栗粉、みりん、砂糖を加えて全体に混ぜる。



4 3が全体に混ざったら卵白を加え、1分程度すりつぶす。



5 残りの水を少しずつ加えながら、粘りが出るまですりつぶす(魚肉がつかやかとしたペースト状になるくらいが目安)。⚠️やわらかすぎると成形しにくくなるので、ややかためになるよう、水の量は調節する。



6 ごぼう、にんじん、玉ねぎ、キャベツを加えて野菜が全体に行きわたる程度に軽く混ぜる。



* すり鉢のときは、野菜をみじん切りにしておくと混ぜやすい。

7 こぼんがた かたち とどの ちゅうしん かる お
小判型に形を整え、中心を軽く押
さえてくぼみを作る。*くぼみを作る
ちゅうしんぶ ひ とお
と中心部にも火が通りやすくなる。



8 ちゅうおん あぶら ちゅうしん あ
中温(170℃~180℃)の油で、中心が80-85℃になるまで揚げる。

おんどけい ばあい
温度計がない場合

6 できたものを少量、油の中に落とし入れ、油の中ほどまで沈んで『すぐに上がっ
てくる状態』になってから揚げ始める。
さいしょ しず ひ とお う たけぐし ちゅうしん さ とき み
最初は沈むが、火が通ると浮き上がってくる。竹串を中心に刺した時、すり身がくつついた
り、中のすり身が竹串を刺した穴から出てきたりしなければ中心まで火が通っている。
かりよく つよ ちゅうしん ひ とお まえ ひょうめん くる ひかげん ちょうせつ
*火力が強すぎると中心に火が通る前に表面が黒くなるので火加減を調節する。



* やわらかくて成形が出来なかったときは、
下記のようにクッキングシートの上にお
せて、そのまま揚げることもできる。



揚げはじめて火が通ってきたら、
シートをはがす。

9 ひょうめん いろ あみ
表面がきつね色になったら、網をひ
いたバットやキッチンペーパーの上
と
に取り出す。



できあがり！！



--- 知ってなっとく！ ---

まめちしき かまぼこづくりの豆知識

その① どうして塩を入れるの？



魚肉の主成分は、「ミオシン」や「アクチン」と言われるタンパク質です。このタンパク質は塩によって溶ける性質を持っています。塩を加えてよくすりつぶすと、ミオシンやアクチンが塩によってだんだん溶かされます。そして水を含んだスポンジのような状態になり、粘りのある肉のかたまりができます。すりつぶす時間が短かったり、塩の量が少なかったりすると、ミオシンやアクチンが十分に溶けないため、出来上がりが悪くなります。

その② かたくりこ 片栗粉の役割



かまぼこはタンパク質の濃度が高いほどかたくなります(弾力がある)。片栗粉の主成分であるデンプンは、加熱すると周りの水を吸って膨らみながらノリのような状態になります(ご飯を炊く時と同じ)。そのため、デンプンを加えることで周りの水が吸われタンパク質の濃度が高くなり、かたさを保つことができます。

その③ らんぱく やくわり 卵白の役割



卵白を加えると、かまぼこの弾力が強くなったり、照りや食感も良くなります。

その④ こおりみず 氷水を使うのはどうして？



魚肉には熱によって性質が変わりやすいという特徴があります。そのため、氷水を使うことで魚肉の温度が上がるのを防いでいます。