

つくだ煮は江戸時代に
佃島の漁師が、小魚の保
存法としてこれを作り始
めたのが起源と言われ
る。これは非常に保存性
が高く、製品によつては
腐敗しない。現在は長期
保存の目的よりも、むし
ろ嗜好(しこう)性を向
上させたものとして流通
する。原料にはハゼ、フ
ナ、コウナゴ、シジミ、
アサリ、エビ類、アミ類、
コンブ、アマノリ、アオ
ノリなどが用いられる。

つくだ煮

漁師起源の伝統保存食

2013.12
29日

“浮かし煮”と“煎り付け煮”

つくだ煮は先に触れた
原料にしょうゆ、みりん、
水飴(あめ)、砂糖、食
塩、化学調味料などを添
加し、煮熟することで製

浮かし煮は身崩れがし
やすい原料に用いる方法
で、原料に対して比較的
多めの調味液を沸騰させ
た後、原料を投入し、調
味液が浸透するまで身が
崩れないように弱火で煮
込む方法だ。煎り付け煮

造される。煮熟の方法は
大きく「浮かし煮」と「煎
り付け煮」の2つに分け
られる。

殺菌効果で、比較的高い
濃度の調味液を溶かし込
んだ調味液による高温で
の殺菌効果が見込まれる
し、くれ煮はしょうゆの代
わりには、大豆は小豆の
みじん切りにして、しょう
ゆ、みりん、水飴、砂糖
を加えて煮る。市販のノ
リは、乾燥させたものを
水に浸してふやかした後
、これに砂糖を加えて煮
る。市販のノリは、乾燥
させたものを水に浸して
ふやかした後、これに糖
砂糖を加えて煮る。市販
のノリは、乾燥させたも
のを水に浸してふやか
した後、これに砂糖を加
えて煮る。市販のノリ
は、乾燥させたものを水
に浸してふやかした後、
これに砂糖を加えて煮る

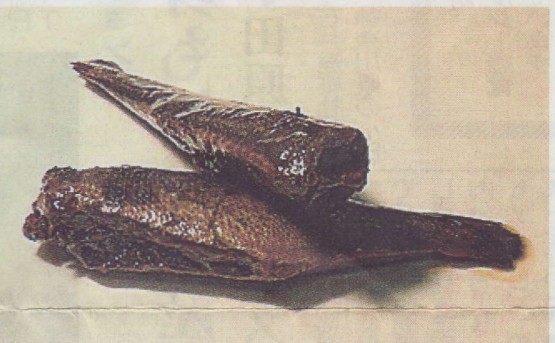
上、調味液が原料の内部
に染み込むまで長時間加
熱し続けるため、煮魚な
いものだ。 旨煮の利点は、つくだ
煮と比較して原料の見た
目が損なわれず、しょう
ゆの風味に原料由来の香
気がかき消されないこと
が挙げられる。このため、
ける高い濃度の調味液に
おいては、溶解した調味
料が細菌の生育のための
水分子を強く引き付ける
ことから、細菌が発育す
るための水が少ないこと
用いられる。



大迫一史氏 東京海洋大学院准教授。
所属は海洋科学系食品生産科学部門。水産
加工全般にかまほこ、水産発酵食品、タン
パク質、脂質、魚の品質、魚醤油(しょう
ゆ)などを研究。長崎県庁(県総合水産試
験場)を経て現職。



ひじきのつくだ煮



カワムツのつくだ煮

私は頻繁に家庭で自家
製のノリと煮干しのつく
だ煮を作っている。棚の
(毎月2回掲載)

また、しょうゆと大豆
のうち、うま味(遊離アミ
ノ酸)のもととなるのは
えなくなつた味付けノリ
を水に浸してふやかした
後、これに砂糖を加えて
煮る。市販のノリは、
乾燥させたものを水に浸
してふやかした後、これ
に砂糖を加えて煮る。市
販のノリは、乾燥させた
ものを水に浸してふやか
した後、これに砂糖を加
えて煮る。市販のノリ
は、乾燥させたものを水
に浸してふやかした後、
これに砂糖を加えて煮る