

元気なカラダで美味しく食べて。健康な毎日を応援します！

# 太田胃散 ありがとう通信



小泉武夫の  
健康食談義

第15回

## 魚卵



世界一の魚食民族である日本人は、魚の卵を巧みに利用する知恵を持っている。

まず、鮭の卵を塩蔵したものに筋子すじこがある。塩引き鮭を製造する時(そのころの鮭は、産卵までにまだ少し時間があるので、川にのぼる前に、河口やその近くの海で回遊しているものを捕獲したものが多く)、腹を割いて卵のうのまま摘出し、塩蔵したものである。江戸時代の寛文9年(1669年)の『津軽一統志』には「干しからさけ」、「塩干しさけ」として、塩ざけが紹介されているから、筋子も、そのころにはつくられていたとみてよい。

一方、川にのぼった産卵期近くの鮭から、手で絞り出して粒状の魚卵としたのがイクラである。ロシア人が、キャビアの代用品としてつくったものが、明治時代中期に日本に輸入されてきたもので、そのため、このようなロシア語がついている。日本では、古くからこのイクラのことを「鮭の鱈はらご」と呼び、これも筋子と同様、昔から日本人が賞味してきた魚卵塩蔵品である。保存のために、ちょうど良い塩加減に塩蔵してあるから、そのまま飯のおかずみりんにしたり、味醂醬油わんだねに漬け直したり、椀種にしたり、飯に炊き込んだりして、珍重してきた。

数の子にしんは、鱈の胎卵を乾燥するか、塩漬けにしたものである。鱈から卵巣を取り出し、海水を満たした容器で一昼夜浸した後、形を崩さぬようにすくい上げて、簀の子すにひろげ、淡水を注いで汚物を洗い去り、水切りして塩蔵し、一週間ほどしてから乾燥する。

鱈が多くとれた時には、飢饉の際の救助用に蓄えたり、タンパク質やビタミンが豊富なところから、滋養強壯食にしたりして、日本人に重宝されてきた。卵の数が多いため、子孫繁栄の縁起ものとして、新年の献立に欠くべからざるものとされている。

日本の料理や食べものには、口当たりの軟らかいものが多い中で、卵膜特有の硬さを上手に生かして、噛むと、心を弾ませてくれるような破裂音が、口いっぱいに広がる。こうした数の子は、日本料理の中では、異色の食材ということができる。

スケトウダラ(めんたい)の卵も、塩蔵品として加工され、多量に食べられている。一般に「たらこ」といえば、このスケトウダラの卵のことで、その塩蔵品の代表がもみじ子や唐辛子をからめた「辛し明太子めんたいこ」である。

魚卵を材料とした食べものの中で、知恵と工夫が織り込められているのは、塩辛の類であろう。腸や、その他の臓器にあるタンパク質分解酵素を実に巧みに使って、魚卵を塩とともに漬け込み、なれ味を持たせたこの嗜好物はまさに傑作のひとつである。

鯛の子塩辛(鯛、ヒラメ、スケトウダラなどの卵を混合して塩漬けし、麴を加えたもの)、卵うるか(鮎の腸とともに卵を塩漬けしたもの)、ガゼ(ウニの卵巣の塩辛)など、全国にはこの手の珍味が広く分布している。いずれも、保存食として長く保つことができ、その特有の風味は、上戸下戸の差別なく、飯のおかずにも重宝されてきた。

ボラの卵巣の塩蔵品を清水で塩抜きし、押しながら干し固めたものがからすみである。からすみの原形は、古く中国にあるといわれ、できあがった形が、ちょうど唐の墨に似ていることから、この名が付いた。

日本人がボラの卵を原料にして、今の形をつくったのは、江戸時代の延宝3年(1675年)といわれている。元禄時代の『本朝食鑑』(1695年)に、その製造法が詳しく述べられているから、歴史は古い。このからすみに、大変よく似たものが、南フランスのプロバンス地方にあるブータルグ(ボラの卵巣の塩漬け乾燥品)だが、洋の東西を問わず、互いに大型のボラの卵巣に目をつけ、それを保存できる珍味につくり変えた知恵の偶然の一致さには、感心させられる。

だが、奇妙なナマコの卵巣にまで手をのばし、そこから名品「くちこ」(このこ)をつくりあげた日本人の方が、魚卵の食法にかけては数段上である。



太田胃散 明治12年創業の太田胃散は、新たな発見で一步先の健康へ



担当スタッフ 向井

# 太田胃散 健康コラム

今月のテーマ  
コレステロール



## コレステロールって なんだろう？



### 体の中で重要な役割を担う

コレステロールは脂質の一部です。細胞膜やホルモンの材料になるなど、以下のような重要な役割を担っています。

#### ①細胞膜の材料になる

たんぱく質やリン脂質とともに、全身の細胞膜をつくります。

#### ②ホルモンの材料になる

男性ホルモンや女性ホルモン、副腎皮質ホルモンなど、さまざまなホルモンの材料になります。

#### ③ビタミンDの材料になる

皮膚に存在するコレステロールの一種は、紫外線を浴びることで、ビタミンDを生成します。

#### ④胆汁の成分になる

脂肪の消化に必要な胆汁の成分である胆汁酸の材料になります。

### 合成量は体内で調整される

体に必要なコレステロールは、食品からも摂取されますが、肝臓などで糖質や脂肪酸から合成されます。食品から多く摂取すれば体内での合成量が減り、逆に摂取量が少なくなれば合成

量が増えるように調整されています。ですからストイックに「コレステロールを含む卵は1日1個!」と限定する必要はありません。とはいうものの、食品からの摂り過ぎは、栄養バランス崩れの原因になるので注意が必要です。

### 多過ぎても少な過ぎても問題

健康診断で、コレステロール値の高さを指摘される方も少なくないことでしょう。それでは、低ければ低いほどよいかというと、そういうことでもありません。コレステロール値が低いと、血管の弾力が失われて脳出血のリスクが高まったりします。

### コレステロールを含む食品

コレステロールは、動物の細胞膜を構成するので、魚介や肉、卵、乳製品など動物性食品に多く含まれます。特に卵類に豊富です。卵を使用したマヨネーズやスポンジケーキ、クリームなどにも多く含まれます。

### コレステロールを多く含む主な食品



★重要な役割を担うコレステロール。正しい知識で上手に付き合いましょう！



### 「健康食品館」をご利用の皆さまへ

より良い商品づくりのために、  
皆さまからのご意見をお寄せください。

いつも「健康食品館」商品をご利用いただき、まことにありがとうございます。



私ども太田胃散は、製薬会社の視点と「奉仕の精神を以て良品を世におくる」という企業理念を大切に、安全で安心、そしてお客さまの健康的な毎日の生活に役立つ商品づくりに取り組んでいます。

これまでにお客さまから頂戴したたくさんのお声は、私どもにとりまして、かけがえのない大きな財産となっております。

これからも、よりよい商品づくりやサービスのために、現在ご利用の商品へのお客さまの率直なお声をぜひお聞かせいただきますよう、お願い申し上げます。



### 皆さまからのお便り、お待ちしております

太田胃散ありがとう通信では、皆さまからの便りを募集しております。ご使用になったきっかけやご感想、ご使用期間、商品やサービスについてのご要望など何でも結構ですので、お気軽にお寄せください。なお、お寄せいただいたお便りは、本誌「太田胃散ありがとう通信」で、お名前(匿名)とともにご紹介させていただく場合がございます。文章掲載については、スペースの都合上編集させていただく場合がございます。応募には同封のお便り募集専用ハガキをご利用ください。皆さまからのたくさんのお便り、お待ちしております。



### お客様の個人情報について

※お送りいただいたお客様の個人情報は、関連情報のご案内のほか、個人を特定しない統計データとして利用させていただきます。詳しくはホームページをご覧ください。 <https://ohta-isan.co.jp/privacy/>