

もっと知りたい食べ物のこと

塩辛はいかが

あっという間に秋本番、アフター-5 といえは外もうっすら暗くなり日本酒の美味しい季節となりました。日本酒といえば和食の肴、わが国には数多くの酒の肴、珍味といわれるものがあります。今回は塩辛について調べてみました。書いていながらもうたまりません。



塩辛というとイカの塩辛が一般的ですが、その種類は原料の魚の種類により様々です。

カツオの内臓で作るものは「酒盗」、タコ、タコの子、カニの内子、アワビの内臓「とうしろう」、ウニの精卵巣、アユの身内と内臓「うるか」、ナマコの消化管「このわた」、ホヤの肉と内臓、サケの腎臓「めふん」など沢山の種類があります。

塩辛は魚介類の肉や内臓、卵巣などに食塩を加えて腐敗を防ぎ、熟成発酵させた塩蔵発酵食品です。酒の肴、ご飯のおかずにと、人気があります。平成 17 年の統計では総生産量は約 47,589 トンで、内訳は、いか塩辛が 41,004 トン、うに塩辛が 1,532 トン、その他が 5,053 トンで、いか塩辛が塩辛類の 86%以上を占めています。道県別の塩辛生産量をみると、北海道が 12,074 トン、宮城県が 22,671 トン、青森県が 4,258 トン、これら 3 道県で全国生産量の 82%を占めています。特に函館の塩辛は量質ともに有名で、一流メーカーの生産拠点ともなっています。グルメ・ナチュラル志向により消費量は漸増の傾向にあります。

塩辛の発酵は、魚介類自身の持つタンパク質分解酵素、麹入りの塩辛であれば麹の持つ酵素や細菌類の酵素によって進みます。これらの酵素の作用でタンパク質は分解されペプチド、アミノ酸（タウリン、アルギニン、プロリンなど）となり、発酵中に乳酸や有機塩基が生成され独特のうま味が醸成されるようになります。塩辛の細菌叢（フローラ）の研究によれば Staphylococcus 属（黄色ブドウ球菌以外）で形成されているといわれますが、耐塩菌を考慮した分離方法や嫌気度の研究が十分に行われれば、更に新事実も確認されるのではと思っています。

自分でも作ってみましょう 簡単な塩辛の作り方

新鮮なイカ（刺身用のイカを使用してください。図 1

まず、胴体はイカの刺身として作ります。イカの塩辛としては耳（外套三角形の部分）と足を使用します。刺身を作る際に内臓（ワタ）を取り外します。図 2



図 1



図 2



足から吸盤を包丁の先を使ってはずします。耳と足を適当な大きさと長さに切ります。目の近くは硬いので使わないほうが良いでしょう。内臓からワタをスプーンで取り出しイカと合わせ塩を適量小さじ1杯程度加え混ぜます。ワタ袋の横に墨袋が見える場合には、入れると黒作りの塩辛になります。蓋つきの瓶にいれて蓋をし、冷蔵庫で2-3日程度おけば出来上がりです。作り方に自信が出てきたら、好みに合わせ日本酒や鷹の爪を使い深みを添えてください。

市販品は 塩辛いか 薄塩か

伝統的な製法にこだわる桃屋さんのお話:「いか塩辛」は昭和27年の発売以来、伝統的製法を維持しており、保存料を使用せず、常温保存できるように仕上げてあります。生のいかを塩辛として保存するため、塩分は17%です。函館産のスルメイカのみを使用し、じっくりと樽で熟成させ、塩分で素材の旨みを引き出した本格的な「いか塩辛」でお客様の支持をいただいております。・ラベルに「保存料を使用せずに品質を維持するにはこの塩分(約17%)が必要です。主にお茶漬けにてお召し上がり頂き、又、食べ過ぎにはご注意ください。」と表示してあります。

ご参考ですが、海水の塩分は約3~4%ですので、その5~6倍の塩辛さとなります。上記のように昔からのファンが多数いらっしゃいます。また、伝統的製法を継続、維持して参りますので、ご理解賜りますようお願い申し上げます。とある。

(桃屋のホームページ Q&A <http://www.momoya.co.jp/> より引用)

常温で瓶詰販売するにはこの塩分が必要です。製法にこだわり、味にこだわろうとすれば当然こうした製法となります。

一方、最近では低塩分嗜好の消費者が増えているため4~7%の新製法の塩辛が多く出回っています。ただし、日持ちが短いので、ほとんどが冷蔵品で防腐剤を使用したり、水分活性を調整し品質を保持しています。確かに塩辛ですが伝統的な塩だけで作りあげる塩辛とは違います。

塩辛を使った料理

美味しい塩辛はそのまま十分堪能できますが調味料としても熱い視線が注がれています。

「塩辛の入ったペペロンチーノは、ほんとにおいしいです」

「塩辛のクリームスパゲティーをよく作るんですけど、すごくおいしいですよ」

まず、フライパンにオリーブオイルを熱して塩辛をいためます。火がとおったら生クリームをいれるんです。

「塩辛チャーハンは美味しいんですよ」塩辛の汁が深みのある味付けになります。

ラードをキンキンに熱して、そこに塩辛と刻みネギをぶち込んで軽く炒め、ご飯を入れてパラパラに炒めるだけ。全然生臭くないです。

インスタントで「韓流風味キムチ」が出来上がり。キムチに塩辛を混ぜれば出来上がり。単身赴任者の酒のつまみにどうぞ。

「塩辛いため最高です」単品でも野菜と一緒にいためても、よろしいと思います。



シンプル 生クリーム



塩辛入り焼き飯



オリーブオイルで塩辛を軽くいためます。野菜炒めでも良いでしょう

本場韓国の高級キムチは魚介類が入っています。

検体検査・食品衛生に関するお問い合わせは 株式会社BMLフード・サイエンスに

お問合せ先 電話 03-3988-0455 FAX 03-3989-1646