

# 日本のヘルシーフード『蒲鉾(かまぼこ)』

11月15日は『蒲鉾の日』です。「蒲鉾」という文字が載っている最も古い書物が西暦1115年(平安時代)であることと、昔は11月15日の七五三に紅白蒲鉾をお祝いの料理として用意していたことからこの日に制定されました。

蒲鉾は平安時代よりも前から食べられており、最初は棒の先に魚肉のすり身を付けて焼いた竹輪に近いものでした。この形が植物の「蒲の穂(ガマノホ)」に似ていたため蒲鉾という名前になりました。蒲鉾が板付きになったのは安土桃山時代ごろといわれています。この板が乾燥などに合わせて水分を出し入れするため日持ちしやすくなりました。

蒲鉾には卵と同じくらいのタンパク質が含まれています。また、同じ練り物の竹輪と比べ脂質と炭水化物が低いので低カロリー食材といわれています。しかし、蒲鉾は塩を多く使用していますので、食べ過ぎには注意しましょう。

