



じゃこ天

●魚種 ホタルジャコ ヒメジ
●特徴 愛媛宇和島地方の特産。薄い揚かまぼこで「皮てんぷら」とも呼ばれる。新鮮なジャコの皮や骨も一緒に入れて作るため色は黒く、カルシウムが豊富。さっと焼いて酒のさかなにするほか、刻んで炊き込みご飯の具に使われる。サンドイッチの具としても意外に合う。



さつま揚げ

●魚種 スケソウダラ エソ グチ
●特徴 特産の鹿児島では「つけ揚げ」、関東では「さつま揚げ」、関西では「天ぷら」と呼ばれる揚かまぼこ。すり身を油で揚げるため風味は濃厚。なべ物やおでん種のほか、さっと焼いてショウガじょうやワサビじょうゆで食べたり、いため物や煮物に使われる。



伊達巻

●魚種 グチ ハモ スケソウダラ
●特徴 すり身に卵と砂糖を混ぜて四角い型に入れて焼いた卵入り焼抜かまぼこ。焼いたあと、竹のすだれで「の」の字に巻く。焼いたままで巻き込まないのが厚焼き。口取りや折り詰め用に関東では伊達巻、関西では厚焼きが多く使われている。特に正月料理では人気がある。



ごぼう天

●魚種 スケソウダラ エソ ハモ
●特徴 下処理したゴボウをすり身で包み、油で揚げた揚かまぼこ。ゴボウの代わりにニンジン、インゲンなどの野菜やイカ、エビ、ゆで卵などを包んだ製品もある。おでん種のほか、さっと焼いてワサビじょうゆやショウガじょうゆで食べてもおいしい。



白天

●魚種 グチ ハモ スケソウダラ
●特徴 京阪神、特に大阪で作られる揚げ色をつけない白い揚かまぼこ。揚げ色をつけないため、砂糖やみりんなどの糖分はほとんど加えていない。白く仕上げるために低温で揚げる。細かく切った昆布やキクラゲを混ぜて揚げた製品もある。いため物やあえ物の具にも重宝。



梅やき

●魚種 グチ ハモ
●特徴 大阪名産。梅型に卵と砂糖の入ったすり身を流し込んで焼いた卵入り焼抜かまぼこ。梅の花の形をした軽い食感で甘みがある。関西では大阪すしのすし皮やすし種に広く使われている。クリームチーズなどを添えたとおしゃれなおードブルになる。