

責任編集  
長谷川勝士  
(はせがわ鍼灸院)

1950年生まれ・姫路市出身  
駒澤女子大学非常勤講師  
(コミュニケーション論)  
鍼灸師(社)日本鍼灸師会会員



## 「姫路おでん」ブーム到来!?

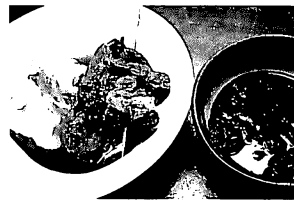
■あやのおかげで「しょうが醤油」

姫路出身のアイドル、松浦亜弥さんがテレビやラジオで「姫路のおでんはしょうが醤油をかけて食べる」と発言。司会者や他の出演者などが「ひえい、変わったる〜」と大リアクションし、「姫路おでん」が俄然注目されました。

「そんな、当たりまえやん」と私たちはみんな思いましたが、全国的にみるに珍しい食べ方のようです。

## しょうが醤油の「姫路おでん」

しょうがの辛味成分は血行を促進し、体を温める働きがある。中国では漢方薬として用いられ、生のしょうがを「生きょう」といい風邪・鼻づまり・冷えなどの改善の効果があるとされている。



■マスコミが大騒ぎで日本中の話題に

姫路で早速、おでん探検隊なるものが組織され、人気おでん店を訪ね歩く。当然どこも「しょうが醤油」のおでんを食べることが確認され全国PRとなりました。

11月のテレビ番組では、よみうりTV「スクランブル」や、関西TV「アンカー」などで、「エ〜っ、しょうが醤油をかけて食べるおでん」といって「珍しいもの扱い」でしたが、とにかく放送され大きな反響を呼びました。私たち姫路人には、おでんにしょうが醤油をかけるのは当たり前のことなのにね。

■お宅のおでんは何を入れる?

考えてみれば、おでんというのは不思議な食べ物ですね。まず、ダシがあり、そこに「味出し系」(昆布巻き・牛スジ・みれ等)と、「吸い込み系」(ダイコン・はんぺん・たまご等)が入り混じり、旨みがかうまく絡まりあって特有のおいしさを作り出しています。

## 人気おでんBEST10!

- |          |            |
|----------|------------|
| 1位・ダイコン  | 6位・焼きつくね串  |
| 2位・たまご   | 7位・はんぺん    |
| 3位・しらたき  | 8位・ウインナー巻き |
| 4位・こんにゃく | 9位・昆布巻き    |
| 5位・ちくわ   | 10位・がんも    |

(セブンイレブン調べ)

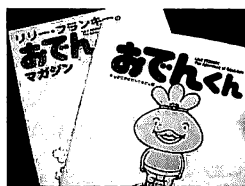
このデータは全国的なもの。関西に限ったら「すじ」「ころ」「ひらてん」が入りそう。

■おでんは栄養たっぷり完全食

おでん種は各家庭によって様々ですが、是非オススメしたいのが「つみれ」です。鯛には、今注目のDHA(ドコサヘキサエン酸)がたっぷり入っており、カルシウムもビタミンDも豊富。「ちくわ・さつま揚げ」にはたんぱく質の他に、レバーやひじき並みの鉄分があります。さらにノンカロリーの「こんにゃく・昆布」は食物繊維の供給源でダイエット食。

■おでんブームの元祖「おでんくん」

最近の「おでんブーム」の先駆けとなったのはリリーさんの絵本「おでんくん」のヒットでしょう。



リリー・フロンキーが「東京タワー」の前に世に送り出したベストセラーが絵本「おでんくん」。主人公の「おでんくん」は「もちきん」。ほかにも面白キャラがいっぱいで、ちょっとアブない「ガングロたまごちゃん」や、ジャマイカに行くことを夢見ている「いとくんくん」などが人気。NHKでも放送中。

■オデンピックの金・銀・銅メダル

ヤフーアンケートでは、おでんの地域別人気ベストスリーは、「金 静岡おでん」、「銀 名古屋おでん」、「そして第三位に「つまり鯛メダル」(「姫路おでん」が選ばれています。静岡おでんの特徴は、「黒はんぺん」で、鯛をすりつぶしそのまま加工しているのが黒いのです。名古屋おでんの特徴は「甲ずつ味噌煮込み」されていて、最後にゆで卵はご飯に乗せ、バラバラにして食べます。

さて、せっせとしょうが醤油をぶっかけて「姫路おでん」を食べ、この冬を乗り切りましょう。

