



贈

2026 Vol.121

和人伝

米どころ加賀の こんかいわし

特集

「観る」も「する」も、
おいしい食でもっと熱くならう！



「観る」も「する」も、 おいしい食でもっと熱くならう！

今年は世界が熱狂する「スポーツイヤー」です！
テレビの前で声援を送ったり、スタジアムへ足を運んだり、
あるいはご自身で体を動かし、
汗を流すという方も少なくないのではないのでしょうか。
スポーツを楽しむときに、忘れてはならないのが「食」の力です。
応援のテンションをさらに盛り上げるスパイスとして、
また、炎天下でのコンディション維持、運動後の疲労回復など
スポーツで元気になる食のアイデアをご紹介します。

贈

2026 Vol.121

Contents

- P.1 食のニュース
- P.2 特集
「観る」も「する」も、
おいしい食でもっと熱くならう！
- P.9 おいしい！体に良い！地球に良い！新商品紹介★
1日に必要な食物繊維量の1/2が取れる
スープ！「あじかんごぼう RESET SOUP」
を新発売。
- P.11 食材を知れば知るほど、おいしくなる！
ザZA・フォーカス
調理しやすく低カロリーの万能食材「鶏肉」。
部位ごとに異なる食感を楽しめるのも
魅力です。
- P.13 役員Voice25 ふくしま 福島 さうじ 幸治
- P.15 和人伝 和の味を生み出す達人⑦
米どころ加賀のこんかいわし
- P.17 「旬の恵み」を召しあがれ
夏：グリーンボール／秋：里芋
- P.18 食の図書館
クイズに挑戦！
読者からのお便り 編集後記

食のニュース

「耐暑食品」

近年は猛暑が常態化しており、暑い環境でも品質や味が保てる「耐暑性」を備えた食品へのニーズが高まっています。表面を焼いたりシュガーコーティングを施したりした暑さに強いチョコレート、常温対応のホイップクリームを使ったケーキ、昔ながらの水ようかんも人気です。その一方、夏だからこそ辛く熱いものを食べ、元気に汗をかこうと麻辣湯（マールータン）や火鍋も注目されています。

また、高温に強い野菜としてオクラやモロヘイヤ、空芯菜などが挙げられます。これらは野菜は、真夏の環境下でもよく育ち、収穫量も安定しています。さらに、猛暑で大きく育った規格外品を商品化した「横綱パブリカ」や、黄変果の発生が少ない新品種のトマト「桃太郎ブライト」といった猛暑対応ベジもありま



揚げ物&ディップ



●揚げ物

材料(2人分)

- A 鶏ササミ・白身魚(スティック状)……各200g
ジャガイモ(くし形切り)……2個
片栗粉……大さじ4
パプリカパウダー……小さじ1
B ガーリックパウダー・クミンパウダー……各小さじ1/2
シナモンパウダー……小さじ1/4
砂糖・塩……各ひとつまみ
揚げ油……適量

作り方

- ①Aに混ぜ合わせたBをまぶす。
- ②中温に熱した揚げ油で①をカラリと揚げる。

●ディップ

材料(作りやすい分量)

サワークリームディップ

- 生クリーム……1/2カップ
サワークリーム……25g
タマネギ(みじん切り)……10g
塩……小さじ1/2

作り方

- ①全ての材料をよく混ぜ合わせる。

メープルチリソース

- メープルシロップ……大さじ3
酢……大さじ1
豆板醤……小さじ1

作り方

- ①全ての材料をよく混ぜ合わせる。

レモンヨーグルトディップ

- プレーンヨーグルト……400g
塩麹……大さじ2
レモン皮(すりおろす)……1玉分

作り方

- ①全ての材料をよく混ぜ合わせる。
- ②キッチンペーパーを敷いたザルに入れ、一晩水切りする。

揚げ物

一人あたり
約795kcal

揚げ物&ディップ

調理時間
約55分

※水切り時間を除く



お家で応援！ 現地のメニューで臨場感をプラス

ワンハンドフードなら
応援しやすい

スパイシーなサルサソースで味付けした、片手で手軽に食べることが
できる観戦の最強のお供です。

「熱く」なりすぎて、
食べ過ぎに注意

みなで料理を囲んで応援して

海外で開催される試合は、時差の関係で国内のスポーツと違い、深夜や早朝、休日の午前中などに観戦することも珍しくありません。せっかくなら、大会開催国の料理をテーブルに並べて、観戦中もまるで現地にいるような臨場感を味わってみませんか？ また、スパイスの効いた料理なら、応援の熱をさらに高めてくれるだけでなく、食欲を刺激して夏バテを解消するのにぴったりです。

スパイスが効いていて、応援しながら手軽に食べられるお薦めの料理が、メキシコのソウルフード「タコス」です。トウモロコシをすりつぶして作った生地トルティージャに肉や野菜、魚のフライなどを挟み、

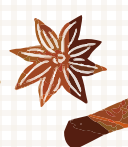
おすすめスパイス

消化促進

ジンジャー、ナツメグ、
カルダモン、クローブ、
ターメリック、フェネル、
スターアニス など

リラックス

カルダモン、
ナツメグ、クミン、
スターアニス など



モンなどマイルドな香りのスパイスが味を引き立てます。シナモンは肉料理を食べた後に、血行を促進する作用があるので、豚肉や鶏肉に豊富なビタミンB群が全身へ効率よく運ばれます。食べ過ぎや胃もたれが気になる肉料理も、スパイスの選び方でヘルシーな料理に変わります。

チキンサラダ&サワー



●チキンサラダ

材料(2人分)

- A 鶏ムネ肉(皮を除く)… 300g
- A 塩麹……………大さじ2
- B ジャガイモ…………… 150g
- B サツマイモ…………… 130g
- C ニンジン(半月切り)… 140g
- C ブロccoli… (小房に分ける)…………… 80g
- フリルレタス(ちぎる)…… 3枚
- 食塩不使用ミックスナッツ(粗みじん切り)…………… 30g
- マヨネーズ……………大さじ4
- D 牛乳・オリーブ油…各大さじ2
- レモン汁……………大さじ1
- 蜂蜜……………小さじ1
- 塩・コショウ……………各適量

作り方

- ①耐熱性ポリ袋にAを入れて揉み込み、空気を抜いて口をしっかり閉じる。炊飯器に入れてかぶるくらいの熱湯を注ぎ、保温モードでスイッチを入れて約1時間保温する。袋を取り出して粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②B・Cはそれぞれゆでる。Bは半月切りにする。
- ③①を食べやすい大きさに切り、フリルレタス・②とともに器に盛り合わせる。混ぜ合わせたDをかける。

チキンサラダ

一人あたり
約760kcal

調理時間
約20分

※保温・粗熱を取る時間を除く

サワー

全量あたり
●ブルーベリー
約370kcal
●パイナップル
約375kcal

調理時間
約10分

※漬け込み時間を除く

●ブルーベリーサワー&パイナップルサワー

※作りやすい分量

材料(ブルーベリーサワー)

ブルーベリー・蜂蜜…各100g
リンゴ酢……………1/2カップ
炭酸水……………適宜

材料(パイナップルサワー)

パイナップル(一口大)・蜂蜜…各100g
リンゴ酢……………1/2カップ
炭酸水……………適宜

作り方

- ①フルーツ・蜂蜜・リンゴ酢を混ぜ合わせて冷蔵庫で2〜3日漬ける。
- ②お好みの量の炭酸水で割る。

楽しむためには
備えが大事

現地での観戦は、プレーの熱気と観客の一体感を味わえる最高の体験です。しかし、近年は酷暑が続き、特に屋外施設の競技は、プロでさえパフォーマンスを落としてしまうことが多い中、観戦者にとっても想像以上に過酷。強い日差しや人混みによる熱中症・脱水症リスクへの対策が欠かせません。こまめな水分補給はもちろん、汗と一緒に失われるミネラルや塩分を補い、長丁場を乗り切るエネルギーを「食」で賢く摂取しましょう。例えば、代謝を活性にして疲労回復を助けるクエン酸と、失われた塩分を同時に補給できて携帯しやすい干し梅や塩コンブ、塩レモンゼリーなどは夏の屋外観戦の救世

日ごろからの
体づくりも気にかけて

夏を元気に乗り切り、スタジアムなどで熱い声援を送るためには、日ごろから体をメンテナンスしておくことが大切です。では、どんな食材が夏にも元気な体をつくってくれるのでしょうか。鶏肉は高タンパク、低脂肪で消化が良く、夏の体力維持に最適な食材の一つです。鶏肉の良質なタンパク質はビタミンAの吸

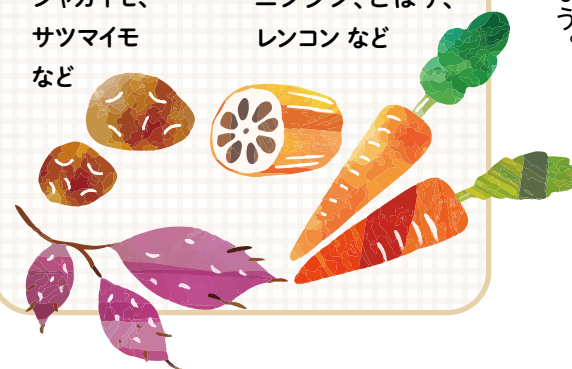
糖質を含む野菜

芋類

ジャガイモ、サツマイモなど

根菜類

ニンジン、ごぼう、レンコンなど



収率を高め、皮膚や粘膜の健康を維持するのに役立ちます。また、夏バテにくい体をつくるには、肉や魚でタンパク質を取るだけでなく、エネルギー源となる適度な糖質を同時に取ることも大切です。糖質や食物繊維が豊富なジャガイモに、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1を含む大豆などと組み合わせ、適切にエネルギーを補給しましょう。

会場で生観戦！熱中症や脱水症を予防して楽しもう！

カラフルレモン南蛮

材料(2人分)

豚ヒレ肉(約1cm幅スティック状).....	160g
塩・コショウ・小麦粉.....	各適量
揚げ油.....	適量
A パプリカ赤・黄(約1cm幅スティック状).....	各70g
グリーンアスパラ(約5cm長さ).....	60g
B 寿司酢.....	大さじ2
レモン汁.....	大さじ1

一人あたり
約245kcal

調理時間
約25分

作り方

- ①豚肉は塩・コショウを振り、小麦粉をまぶす。
- ②中温に熱した揚げ油で**A**を素揚げにする。
続けて①をカラリと揚げる。
- ③熱いうちに混ぜ合わせた**B**に
漬けてなじませる。



スポーツは自分でも楽しみたい！ 賢い栄養補給で体力を回復

疲れた体を しっかりリカバリー

世界的な盛り上がりに触発されて、スポーツを始めた人、ジョギングやウォーキングなど手軽な運動に関心を持った人も少なくないのではないだろうか。気持ちよく汗を流した後は、消費したエネルギーを補い、筋肉の修復と疲労回復をうながす「リカバリー飯」を取ることが適切な健康管理とパフォーマンス向上の鍵を握ります。効率よく栄養を取り入れ、夏の疲れを秋に持ち越さない体づくりを進めましょう。では、どんな食材が「リカバリー飯」に適しているのでしょうか。筋肉の材料となるタンパク質と、糖質を効率よくエネルギーに変えるために必要な栄養素であるビタミンB₁が豊富な豚肉や

鶏肉を主菜にしましょう。そこに、汗で失われたカリウムや水分を補うトマト、ナス、キュウリなどの夏野菜を組み合わせたのが理想的です。疲労回復に役立つビタミンB₁が豊富な豚肉に、カリウムが豊富なごぼうを加えた豚汁を食べるのもいいでしょう。

栄養を吸収しやすく する「腸」をいたわる

腸には、食べ物に含まれる栄養素を体に吸収しやすい形に変える働きがあります。それだけではなく、免疫機能の維持、ホルモンの分泌、脳へのストレス軽減にも関係しており、夏バテを防ぐには「腸活」が欠かせません。腸の機能を整えるには「腸内で善玉菌を育てる」ことが必要です。大切なのは食物繊維と発

食物繊維を含む おすすめ食材

水溶性食物繊維

(余分なコレステロールを排出、
便が柔らかくなる)リンゴ、
キノコ類(まいたけ、しめじなど)、
海藻類 など

不溶性食物繊維

(お通じの促進、腸の
有害物質を吸着し排出)
ごぼう、カボチャ など



酵食品を意識して摂取すること。お薦めの食材はごぼうやまいたけです。豊富な食物繊維が腸内環境を整え、塩麹など酵素を含む発酵食品と合わせることでタンパク質の分解を助けます。夏野菜のトマトやキュウリも腸活に良いですが、夏だからと冷やして食べすぎると胃腸の働きを低下させるので、温野菜やおひたしにするようにしましょう。軽いストレッチやウォーキングも腸のぜん動運動を助ける働きがあります。

「あじかんごぼう RESET SOUP」のこだわり

ごぼうにこだわる

●味と栄養にこだわった 皮付き低温熟成ごぼう

主役のごぼうは、信頼できる国内契約農家による栽培品を厳選し、ごぼう本来の栄養を活かすため、皮付きのまま丸ごと使用。さらに2カ月以上の低温熟成により甘味を引き出しました。

●製品の種類ごとに ごぼうのカットを変更

あじかん独自のカット方法に加え、スープごとに最適なおごぼうのカットを選択。スープごとに違うごぼうの食感、風味をお楽しみください。

カラダを整える

●注目の栄養素、 発酵性食物繊維もたっぷり！

ごぼうは水溶性食物繊維（イヌリン）と不溶性食物繊維をバランスよく豊富に含むことに加え、ポリフェノールも豊富に含んでいます。また、ごぼうに豊富に含まれるイヌリンは、体環境を整えるための重要な栄養素として注目を集める「発酵性食物繊維」で、スープにすることで、その栄養を逃さずお届けします。

●不足しがちな栄養をしっかり補給

スープには12.5gの食物繊維が含まれているので、たった1杯で1/2日*分の食物繊維を取ることができます。
※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」を基に算出

おいしさを追究

●技術力で実現！ シャキシャキ食感

あじかん独自の食感維持加工製法で、ごぼうのシャキシャキとした食感はもちろんのこと、冷凍とは思えない食べ応えを実現しています。

●おいしさに深みを出す ための独自の炒め製法

火加減や加熱のタイミングを丁寧に調整することで、食材本来の風味を活かした奥行きのある味わいに仕上がっています。

- おいしい！
- 体に良い！
- 地球に良い！

新商品紹介★

1日に必要な食物繊維量の1/2が取れるスープ！ 「あじかんごぼう RESET SOUP」を新発売。

2010年からごぼう茶の販売をはじめ、ごぼうを長年研究してきたあじかん。確かな技術と信頼でごぼう茶では、売上NO.1を10年以上続けています。そんなあじかんから、ごぼうのうま味も栄養もしっかり取れる冷凍スープ「あじかんごぼう RESET SOUP」が2026年5月に新発売されました。

近年“腸活”という言葉とともに、食物繊維は、その重要性が広く認識されるようになっていきます。「あじかんごぼう RESET SOUP」のある生活で、日々の食事の中で無理なく食物繊維を取っていただき、からだを内面からキレイに整えていただけます。



New Item!

商 品 名：あじかんごぼう RESET SOUP
(全5種類)

内 容 量：220g/袋

保 存 方 法：冷凍保存（-18℃以下）

賞 味 期 限：冷凍で1年間

調 理 方 法：電子レンジ

（600Wで約4分～4分30秒）
または湯煎（約5～7分）

価 格：●お試し5袋セット（各種1袋）
一般販売予定価格 4,400円
●たっぷり10袋セット（各種2袋）
一般販売予定価格 8,720円
●大満足15袋セット（各種3袋）
一般販売予定価格12,550円



新商品の
詳しい情報は
こちらから！



濃厚クリーミーチャウダー

ごぼうの風味とクリーミーな味わいを組み合わせたスープ



ごろっと野菜のミネストローネ

トマトベースに野菜を多く使用した食べ応えのあるスープ



ごぼうまるごと旨辛みそ

焙煎ごぼう茶仕立ての味噌に辛みを加えた和風スープ



ごぼうまるごとしょうゆ

焙煎ごぼう茶仕込みの醤油ベースの和風スープ



もち麦豆乳生姜

もち麦と豆乳をベースに生姜を効かせたスープ



食材を知れば知るほど、
おいしくなる！



ーザー
ZA・フォーカス

調理しやすく低カロリーの
万能食材「鶏肉」。部位ごとに
異なる食感を楽しめるのも魅力です。



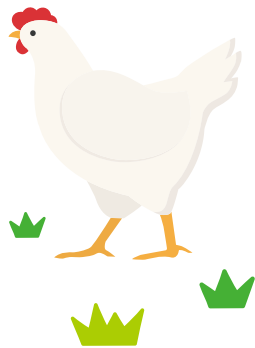
高タンパク、
低カロリー。
古来より、
病後の滋養食に

鶏肉は家計に優しく価格が安定しており、和洋中どんな味付けにもなじむ万能食材です。最大の魅力は、良質なタンパク質が豊富なうえに肉質が柔らかく、消化吸収に優れているところです。そのため、子どもから高齢者まで幅広い世代の健康を支える滋養食としても重宝します。

どの部位も、牛肉や豚肉と比較して低脂肪・低カロリーなので、筋トレやダイエットの際に強い味方になります。脂質を多く含む皮を除くことで、大幅に脂質をカットできますが、皮には美肌に嬉しいコラーゲンも豊富です。茹でて余分な脂を落とせば、うま味を残したまま、よりヘルシーに楽しめます。

希少な5種類の
部位が揃う

「鶏肉」は、むね肉やササミ、手羽元など身近な部位のほか、さえずりやはらみといった希少部位が存在します。部位ごとに全く異なる風味や食感の多様性こそが「鶏肉」の奥深さです。あじかんには、これら希少部位を厳選した「若鶏のおつまみ」シリーズがあります。鶏肉は部位ごとに、含有栄養素や適した調理法が多岐にわたります。季節の野菜や調味料でひと工夫加えつつ、各部位が持つ個別の特長や、素材を活かすおすすめの食べ方を紹介します。



【せせり】

首周辺の筋肉です。頭部を支え頻繁に動かす箇所のため、身が締まっており、弾力あるプリプリした食感が際立ちます。濃厚な肉のうま味は、甘辛いたれで絡めた丼仕立てにしても、ご飯との相性が抜群です。

【ぼんじり】

尾骨の付け根部分で、口に含んだ瞬間に弾けるような質感があります。「鶏のトロ」と称されるほど脂質が豊富で、とろけるようなコクが最大の特徴です。脂の甘味が強いいため、濃厚な味わいに負けないコク深い「味噌だれ」と合わせることで、味の相乗効果が生まれます。

【砂肝】

砂囊（さのう）と呼ばれる胃の一部で、内臓器官の中でも筋繊維が発達しており、ザクザクとした特有の食感が特徴です。定番の唐揚げのほか、薄切りにしてサラダや中華風の和え物など、幅広い料理のアクセントになります。

【はらみ】

腹壁の筋肉にあたる希少部位で、こちらにも独特の歯切れ良い食感が楽しめます。脂の甘味を引き出すには、シンプルに塩焼きで味わうのが、この部位のポテンシャルを最も引き出せる調理法です。

【どもつ】

食道の管状部位で、特有のコリコリした歯ごたえと淡泊な風味が魅力。素材がシンプルなため、塩で引き立てても、辛口たれで変化をつけても酒肴として重宝します。あじかんではさえずりを含むのどまわり周辺の部位を「どもつ」と総称し、その希少な食感の魅力を余さず活用しています。

今回ご紹介する商品

若鶏のおつまみのどもつ炭火焼
(ET)500gAKC

【規格】500g1袋×12袋/
箱×2合
【賞味期限】18ヶ月
【アレルギー物質】小麦・ごま・大豆・
鶏肉・魚介類



冷凍（-18℃以下）

若鶏のおつまみハラミ炭火焼
ET500gAKC

【規格】500g1袋×12袋/
箱×2合
【賞味期限】18ヶ月
【アレルギー物質】小麦・ごま・大豆・
鶏肉・魚介類



冷凍（-18℃以下）

若鶏のおつまみ砂肝
500gAKC

【規格】500g1袋×12袋/
箱×2合
【賞味期限】18ヶ月
【アレルギー物質】小麦・大豆・鶏肉



冷凍（-18℃以下）

若鶏のおつまみボンジリ炭火焼
(ET)AKC

【規格】500g1袋×12袋/
箱×2合
【賞味期限】18ヶ月
【アレルギー物質】小麦・ごま・大豆・
鶏肉・魚介類



冷凍（-18℃以下）

若鶏のおつまみせせり炭火焼
ET500gAKC

【規格】500g1袋×12袋/
箱×2合
【賞味期限】18ヶ月
【アレルギー物質】小麦・ごま・大豆・
鶏肉・魚介類



冷凍（-18℃以下）

アレンジ1

おつまみのどもつと
マッシュルームの
アヒージョ

一人あたり
約480kcal

調理時間
約15分



◆材料(2人分)

若鶏のおつまみのどもつ炭火焼……50g
ミニトマト……4個
ブラウンマッシュルーム(2等分)……3個
にんにく(薄切り)……1かけ
オリーブ油……1/2カップ
塩・コショウ……各適量
刻みパセリ……小さじ1

◆作り方

①のどもつはパッケージ通りに加熱する。
②耐熱皿に①・Aを入れて中火にかけ、火が通ったら塩・こしょうで調味し、パセリを振る。

アレンジ2

おつまみ砂肝の
チーズ焼き

一人あたり
約75kcal

調理時間
約15分



◆材料(2人分)

若鶏のおつまみ砂肝……60g
揚げ油……適量
とろけるスライスチーズ
(4等分)……1枚

◆作り方

①砂肝はパッケージ通りに揚げ油でカラリと揚げろ。
②串に刺してスライスチーズをのせ、オーブントースターでチーズがとろけるまで焼く。

持続的な企業価値を向上し、 みなさまから選ばれ続ける 企業を目指します。



代表取締役 専務執行役員 兼 経営管理本部長

ふくしま こうじ
福島 幸治

代表取締役就任の ごあいさつ

謹んで新任のご挨拶を申し上げます。

この度、代表取締役専務執行役員兼経営管理本部長の任に就かせていただき、重職に身の引き締まる思いでございます。当社の60余年にわたる歴史の中で、礎を築き社業の発展に貢献された先人の方々、そして多大なるご支援を賜りましたすべてのみなさまの想いを、五感を研ぎ澄まして辿りながら、微力ではございますが、さらなる成長と発展に向けて、全身全霊をもって誠心誠意努めてまいります。

私は1987年の入社以来、39年という月日をこの会社と共に歩んでまいりました。入社当時は「目指せ売上高100億円、株式上場！」のスローガンのもと、全社一丸となつてがむしゃらに目標に挑んでいた時代でした。当時の私は、目の前の業務を懸命にこなすことで精一杯の日々を過ごしていました。

会社がまだ発展途上にあり、多くの課題を抱えている中ではありましたが、お客さまや関係先のみなさまに支えられ、そして何より、人生をかけてこの「あじかん」というフィールドで献身的に働く従業員の努力が実を結び、間もなく売上高100億円を突破し、1990年には当時の広島証券取引所への株式上場を果たしました。公

開された企業の一員として、なんだか誇らしげな気持ちを感じながら（大きな貢献はしていませんが）仲間と交わした祝杯は、今も鮮明に記憶に刻まれています。

その後も中食市場の拡大を背景に、玉子焼を中心とした業務用事業が成長を続け、特に「巻寿司」カテゴリーにおいてはトップ企業として認知され、その販路を海外に広げるまでに至りました。また、玉子焼に次ぐ基軸事業として「ごぼう」に着目し、当時はほとんど知られていなかった「ごぼう茶」のヒットなど、ごぼう加工製品を柱としたヘルスフード事業も中核事業へと成長いたしました。

2026年3月期の決算においては売上高514億円を超えるまでに至り、私が入社した当時には想像もできなかった姿へと変貌を遂げました。会社の成長を感じながら、今日までこの会社と共に歩んで来られたことを心から幸せに感じております。

今後の事業展開について 教えてください

これまでの成長に感謝するとともに、みなさまのご期待にお応えべく、機動的に変化へ順応しながら、持続的な企業価値の向上を成し遂げることが最重要課題であると確信しております。それは、単なる数字の達成ではなく、すべてのステークホル

ダーのみなさまに選ばれ続ける企業になることです。そのための行動指針としてのキーワードは、「おやくだち」です。私たちはこれまでも、お客さまのおやくだちを第一に考え、喜ばれる存在になることを追求してまいりました。今後とも、このおやくだちの精神を忘れることなく、それぞれの事業に邁進いたします。

まずは、基盤事業である「玉子焼」と「巻寿司」を一段と骨太に強化します。近年は不安定な鶏卵原料に苦しんでいますが「伝統の玉子焼」の技術を磨き上げ、安定した原料調達から供給までのサプライチェーン体制を確立するとともに、様々なシチュエーションでの喫食機会を切り拓いてまいります。併せて「巻寿司の楽しさ」を伝える啓蒙活動をより広く深く展開したいと思えます。世界一の巻寿司企業を自認する当社として、巻寿司の普及、次世代の子どもたちへの伝承は私たちの使命だと捉えています。巻寿司は、玉子焼はもちろんな様々な具材を巻き込む重層な構造によりそのおいしさが深まります。その組み合わせは無限であり、一つひとつの具材の総和が全体を上回る食べ物です。この個の総和が全体を上回るといえる考え方は、組織の力と相通するものがあります。理想とするのは「巻寿司の如き組織」であると、かねてから考えておりました。

こうした日本国内で磨き上げたこの基盤事業を、世界に向けより強力に展開します。海外での日本食需要は一層高まってい

ます。海外でもSUSHI ROLLと呼ばれる巻寿司の人気は上昇しており、日本の食材と現地の食材の組み合わせなど無限の可能性が広がります。海外事業体制を強化し、新しいものを取り入れながらも、国内で培ってきたノウハウを世界へ浸透させ、日本食文化の伝道師としての役割を担う当社独自のCOL JAPAN戦略を推進します。

また、新規事業の育成にも力を注いでまいります。「ごぼうの力」をいっそう強力に発信します。ごぼうを原料としたチョコレート風お菓子「GOVOCÉ」は世間の人々を驚かせ、大きな話題となりました。ごぼうのあじかんとしてのブランド力をさらに磨き、「飲むから食べる」をコンセプトとし、現在在「ごぼう茶中心のヘルスフード事業の幅を広げ、人々の健康なライフスタイルへ貢献します」。

加えて市販用事業を強化し、90%を超える業務用事業の売上構成を変化させていきたいと考えています。

私たちは、以上の活動を通して、一層の成長をみなさまにお約束します。「人への想いが、かくし味。」のブランドメッセージのもと、「食を通じて味わう喜び、ふれあう幸せ、健やかな毎日を世界に届けるおやくだち企業」を目指しています。

今後とも、ご指導ご支援賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。



あぶらよ
油与商店
石川県金沢市
さちよ
寺尾 高明さん・幸代さん

こんかいわしは北陸地方ならではの
気候風土から生まれた発酵保存食。
油与商店は、加賀百万石の城下町金沢で
伝統の味を守り続けている。

条件がそろった 北陸の四季を超えて

金沢は雨。鈍色にびいろの空の下に日本海が広がっている。古くは城下町金沢の海の玄関口だった金石かないわは、北前船の寄港地として栄えた。

金石で暖簾を掲げて三百年、油与商店は海鮮のぬか漬け、かす漬けを手がける老舗である。その看板商品の一つが、「こんかいわし」だ。

「こんかとは、米ぬかのことです。加賀は米どころであり、魚も豊富にとれるので、魚のぬか漬けが昔から作られていました」と七代目の寺尾高明さんが教えてくれる。



桶の中でこんかいわしが熟成している

木桶がずらりと 並ぶ蔵の中へ

「私は福井出身ですが、祖父がよく食べていました」と話すのは、妻の幸代さん。北陸地方で広く、こんかいわしが親しまれていることがわかる。

「好きな人は好き、と根強いファンが多いんです」と高明さんは話す。大手デパートに就職して関東で勤務後、30歳を前にUターン。若い世代の魚離れを感じながらも、根強いファンに支えられ、さらにファン層を広げるための商品開発にも取り組んでいる。「発酵食品の魅力を多くの方に知っていただきたい、という思いがあります」

一方、食べ方の提案にも余念がない。大根おろしやレモンをかけて食べる、または軽くホイル



幸代さんが笑顔で迎えてくれる

い。木桶にかかる重さを均すため、上の木桶と下の木桶を入れ替える作業だけでも大仕事だ。

注文があったらすぐに発送作業もしなければいけないし、家族で旅行はなかなかできないですよと言いな



全国にファンが広がる商品



こんかいわしは酒の肴にもぴったり

焼きにして食べるというのは定番だが、「チャーハンやパスタに具材として使ってもおいしいですよ」と幸代さんは言う。

お二人に、蔵の一つに案内してもらった。年季の入った木桶が積み上げられ、そこにいる無数の微生物が発酵を支えている。一方で、人の手による作業も欠かせな

新鮮な魚を伝統的な熟成方法で加工

昔ながらの木桶による漬け込みで、こんかいわしのほか、ふぐの子ぬか漬け・かす漬けなど、さまざまな商品を製造・販売。新商品開発にも力を入れ、業界の維持・向上に努める。石川県の地酒とコラボした詰め合わせなども人気。商品はホームページからも購入できる。



- 油与商店
- 所在地 / 石川県金沢市金石上越前町4-15
 - TEL / 076-267-0031
 - 営業時間 / 9:00~16:00 日曜・祝日休
 - アクセス / 北陸鉄道バス「武蔵ヶ辻・近江町市場」乗り場から「金石」下車徒歩約7分。JR金沢駅からタクシー利用の場合約20分
 - ホームページ / <https://www.aburayo.jp/>

食の図書館

食をテーマにした
エッセイ、小説などを通して、
日本の多彩な食文化を紹介します。

『家族の味』

著者：平野レミ
出版社：ポプラ社(2021)

「味覚で家族が繋がって絆を強くすることを、私は“ベロシップ”と呼んでいます。忙しくてスキシップが足りないときでも、心のごもった料理を作れば、自然と強い絆で結ばれるはず」。シャンソン歌手から料理愛好家となった著者が、初めての料理の記憶や食育の方針を綴ったエッセイ集。2007年刊『笑ってお料理』を大幅加筆・改題して再編集。家族への慈しみと「レミ流」の知恵が詰まった、心温まる一冊です。

『あまカラ食い道楽』

著者：谷崎潤一郎ほか
出版社：河出書房新社(2023)

老舗和菓子店「鶴屋八幡」が発行した、伝説の食通誌『あまカラ』(1951〜68年)。通算212号の中から31編を厳選した一冊です。谷崎潤一郎や佐藤春夫、中谷宇吉郎といった文豪・文化人など、多彩な執筆陣が食への情熱を綴った贅沢な名作集。時代を超えて愛される「食」の悦びが、名取洋之助の写真とともに鮮やかに蘇ります。2023年に復刻された、食いしん坊必携の一冊です。

読者からのお便り

◆ホット林檎のレシピを見て、昔よく父がストーブの上で焼きリンゴを作って食べさせてくれたことを懐かしく思い出しました。(広島県 たんぽぽさん)

※私の父が作ってくれたと思うのは、広島風お好み焼きです。父に憧れ、自分も作れるようになりたいと思いますが、簡単なんて、広島風じゃないのを作ってしまう。

◆ごぼっちを見つけるのが難しいです。どうしても3体しかなく、問題を含めてやっと4体。あっているのか、心配です。リンゴのレシピは、やってみたいです。某漫画でも見たんですが、やり方がわからなかったの。(岐阜県 マッドさん)

※クイズに挑戦していただきありがとうございます。私も時々編集時に「答え本当にあってますか?」となってしまう時があります。これからも楽しんでいただけるよう、クイズも色々考えてまいります。

編集後記

長男がついに小学生になりました。自分の意見もしっかり言えるようになっていいのか、私の作った料理がイマイチの時は、これはイマイチだけど、これは10000点!とか言ってきます。『膳』のレシピを参考に10000点以上を目指して精進します。今回のレシピに登場しているチキンサラダは、自宅でサラダチキンを作れるんだという驚きとともに、いつものサラダを簡単に豪華にできました。

季節の恵みである旬の食べ物を味わい、健康に過ごすヒントをお届けします。

「旬の恵み」を召しあがれ

秋 里芋

縄文時代から親しまれた健康食材

夏 グリーンボール

キャベツの中でも豊富なビタミン量

丸型で小ぶりの「グリーンボール群」のキャベツは、春から初夏に旬を迎えます。高冷地栽培品を含めれば、夏から秋まで長く楽しめるのも魅力です。特筆すべきは栄養価の高さで、一般的なキャベツに比べ、β-カロテンは約3倍、カリウムは約1.4倍も含んでいます。β-カロテンは加熱に強く、効率よく摂取できるのが利点です。肉厚で柔らかな葉は甘味が強く、サラダなどの生食から、炒め物や煮込み料理まで幅広く活躍します。選ぶ際は葉の緑が濃く、重みのあるものを選びましょう。乾燥を防ぐため、湿らせた紙等で包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存するのが最も理想的です。

東南アジア原産で、縄文時代から日本人の食を支えてきました。品種は200種を超え、8月の旬の「石川早生」から12月の「八頭」まで、旬のリーが続きます。栄養面ではカリウムや食物繊維、ビタミンB₁が豊富で低カロリーです。ぬめり成分のガラクトナンやグルコマンナンには、免疫力を高める効果が期待できます。親芋を囲むように子芋が育つ姿は「子孫繁栄」の象徴とされ、お祝い事にも欠かせません。選ぶ際は縞模様鮮明で泥付きのものを。寒さと乾燥に弱いいため新聞紙で包み、常温の暗所で保存しましょう。茎の「ズイキ」も酢の物や煮物でおいしくいただけます。

サトイモのクリーム煮

一人あたり 約345kcal 調理時間 約20分

◆材料(2人分)

サトイモ……………400g
ホウレンソウ……………50g
バター……………10g
ベーコン(短冊切り)……………50g
タマネギ(薄切り)……………1/4玉
小麦粉……………大さじ1
牛乳……………1カップ
顆粒コンソメ……………小さじ1/3
塩・コショウ……………各少々

◆作り方

①サトイモは皮に一周ぐりと切れ目を入れ、耐熱容器に並べる。ラップをかけて電子レンジ(600W)で約4分加熱する。
熱いうちに皮をむき、大きい物は2等分に切る。
②ホウレンソウは色よくゆでて冷まし、4〜5cm長さに切る。
③フライパンを中火で熱してバターを溶かし、A・①・②を炒める。小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒め合わせる。
④牛乳を加えて混ぜながらとろみが付くまで煮る。Bで味を調える。



Vol.121

2026年



『あじかん』……梵字の「𑖀」(あ)をじっと見つめ、すべての始まり、宇宙の始まりを感じ、悟りをひらく。そんな修行法が仏教にあります。これが「阿字観(あじかん)」で自分自身を知り、謙虚に広く聴く姿勢に通じます。「味観」と書けば、尽きることのない味の道の追求、豊かな食文化を表現できます。そして“あ”に始まり、“ん”で終わる「あじかん」は、ひらがな51文字の無限の可能性と創造性を象徴します。「あじかん」の社名には、いくつものメッセージがこめられています。

UD FONT

見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

《26/06 11,600D》

広報誌・贈／2026年6月26日発行(年2回発行) 発行／株式会社あじかん 人事総務部
あじかんグループ 〒733-1877 広島市西区商工センタービル7F3番9号 ☎(082)277-1701
事業内容／玉子焼を中心とした各種食品の製造販売 上場／東証スタンダード 証券コード／2907
売買単位／100株 連結売上高／514億円(2026年3月期) 資本金／11億円

ホームページ／<https://www.ajikan.co.jp/font>