

A glass bowl containing two pieces of agar, one brown and one green, on a patterned background. The background features a repeating pattern of small, dark, star-like shapes on a light background, and a larger pattern of white, swirling, spiral-like shapes on a dark background.

寒天に関する基礎知識

秋田栄養短期大学
小原 勇人

寒天に関する基礎知識

1. 寒天とは

寒天はテングサ（天草）、オゴノリなどの紅藻類の粘液質を凍結・乾燥したものである。

日本一の角寒天の産地である長野県の茅野（ちの）商工会議所と長野県寒天水産加工業協同組合が2006年（平成18年）に、2月16日を「寒天の日」と決めている。

寒天に関する基礎知識

2. 寒天の歴史

ところてんの製造方法は中国から伝わったが、寒天の製造は日本のオリジナルである。

江戸時代初期(1685年)の京都で、戸外に捨てたところてんが冬の寒さで凍結し、乾燥してしまったのでそれを煮てみたところ、透明な固まりができた。それでところてんを作ったところ、前より海藻臭さがなくなりおいしくなった。こうして寒天の製法が発見され、和菓子の材料として広まった。

第二次大戦前は、寒天が日本の重要な輸出品だった。

寒天に関する基礎知識

3. 寒天の製造方法

- ①原料(テングサ・オゴノリ)を集める
- ②原料を洗浄した後、水を加えて加熱、寒天を抽出する
- ③ろ過し、寒天液と海藻カスに分離する
- ④寒天液を冷却し、固める(この状態がところてん)
- ⑤凍結と溶解を繰り返す
- ⑥乾燥させ、様々な形態の寒天に加工する

上記の製造工程で作られる天然寒天は12月～翌年2月の厳寒期に製造されるが、⑤と⑥の過程を機械で行う工業寒天は年間を通じて製造される。

寒天に関する基礎知識

4. 寒天の産地

現在は長野県茅野市での生産量が多く、長野県諏訪地域が国内唯一の角寒天生産地となっている。

岐阜県恵那市の旧・山岡町は寒天の名産地として知られている。

日本国内での流通量は平成12年以降、輸入品の数量が、国内品の数量を上回っている。

寒天に関する基礎知識

5. 寒天の種類

	製造方法	品質	特徴	用途	産地
粉末寒天	工業寒天	純度高い	溶けやすい	菓子・医療用	—
フレーク寒天	工業寒天	純度高い	焦げつきにくい	高級菓子用	—
角寒天	天然寒天	不均一	吸水と裏ごしが必要	家庭料理用	長野県のみ
糸寒天	天然寒天	不均一	吸水と裏ごしが必要	菓子用	主に岐阜県

寒天に関する基礎知識

6. 寒天の性質

寒天は加熱すると溶けて液体となり(ゾル)、冷やすことで固まって固体となる(ゲル)。このゲルにもう一度熱を加えると、溶けてゾルになる。この性質を熱可逆性といい、寒天の大きな特徴の一つである。



寒天に砂糖を加えると、量が多いほどゲルの強度や透明度が増す。

寒天に関する基礎知識

7. 寒天とゼラチンの違い

	寒天	ゼラチン
原料	海藻(テングサ・オゴノリ)	動物の骨皮(牛・豚)
主成分	食物繊維(アガロース・アガロペクチン)	たんぱく質(コラーゲン)
溶ける温度	90℃前後(加熱しないと溶けない)	20～35℃(常温で溶ける)
固まる温度	28～35℃(常温でも固まる)	5～12℃(冷蔵庫に入れる必要あり)
使用量	水100mlに対し0.5～1.5g	水100mlに対し2～4g
使用上の注意	酸味の強い果汁は固まりにくい	生のパイナップルやキウイは使用できない

寒天に関する基礎知識

8. 寒天の効用

- 血圧を下げる
- コレステロールを低下させる
- 大腸がんを予防する
- 血糖値を下げる
- 肥満を防ぐ
- 便秘を解消する

寒天に関する基礎知識

9. 秋田の寒天(1)

秋田ではマヨネーズで和えたサラダを寒天で固めた「サラダ寒天」がよく家庭で食べられている。サラダ寒天の発祥地は秋田県南部(横手地区)であると言われている。

秋田ではその他にも、きんぴら、くるみ、フルーツ、稲庭うどんなど、様々なものを寒天で固めた寒天料理が、おやつの時間やお祝いの席で食べられている。

寒天に関する基礎知識

10. 秋田の寒天(2)

秋田県南部(横手地区)で寒天料理が広まった理由

- ・夏の暑さが厳しい横手盆地では、冷たく口当たりの良い寒天がおいしく感じられる
- ・漬物などを持ち寄ってお茶を飲む機会が多く、その際のお茶請けとして最適である



- ・身近な材料で簡単に作れ、創意工夫ができる
- ・重箱に流して固めるので、持ち運びに便利である
- ・切り分けて食べるので、人数の増減に対応できる
- ・溶けにくく、手でつまんで食べることができる