

# ～江戸の食べ物～ もんじゃ焼きの嗜好性について

東京聖栄大学 食品学第二研究室 荒木ゼミ3年

**【目的】**もんじゃ焼きは、東京下町に伝わるユニークなローカルフードである。おもに東京月島にもんじゃ焼き専門の店が多いが、近年では埼玉、群馬などでもその土地独特のもんじゃ焼きが作られている。もんじゃ焼きは小麦粉を薄く溶いたものに調味料や具材を入れ、鉄板で焼いて糊状にしたものを、小型のヘラで食べるものであり、具材やその調理方法等、あまり明確にされていない。そこで、本研究では江戸に伝わるもんじゃ焼きの歴史を調査し、さらにもんじゃ焼きのおいしさを検討するために、キャベツの切り方、出し汁と調味料の合わせ方による味の変化やトッピングする具材との相性など調べ、もんじゃ焼きの美味しい作り方や食べ方について検討を行った。

**【方法】**もんじゃ焼きの概要や歴史は文献で調査した。もんじゃ焼きのおいしさについての研究は次のように行った。

- 1) 中心具材（キャベツ）の切り方の考察は3種類の切り方（短冊切り、千切り、カッターで粗みじん）で切ったキャベツを用いてもんじゃを調製し、仕上がりを比較検討した。
- 2) だし汁と調味料の相性について調べるために、味付けのための3種の調味料（ウスターソース、オイスターソース、しょうゆ）と小麦粉を溶解する溶液として4種類の出汁を調製し、それらを組み合わせてもんじゃ焼きを作り、味のバランスを調べた。
- 3) トッピングの具材はよく使われている具材等5種（駄菓子、朝食用シリアル、豚キムチ、明太子もち、シーフード）でもんじゃ焼きを調製し完成品の味を比較検討した

## 使用材料

- 〈生地〉  
小麦粉は薄力粉を用いた。キャベツは市販品、各種出し汁
- 〈ソース〉  
ウスターソースはブルドック製 オイスターソースはリキンキ製、醤油はキッコーマン製を用いた
- 〈出し汁〉
- 1) 昆布（日高昆布 東昆）・かつお節（花かつお にんべん）を用いて混合だしを調製した。
  - 2) コンソメ（コンソメ 味の素）固形状のコンソメを湯に溶かした。
  - 3) ほんだし（ほんだし 味の素）顆粒状のほんだしを湯に溶かした。
  - 4) 鶏ガラスープは、鶏ガラ4羽分を洗い、余分な脂肪を取り除いて鍋いっぱいのお水に入れ、火にかけ沸騰直前に灰汁を取り、約2時間加熱して濾した。
- 〈トッピング具材〉
- 1) 駄菓子（ベビースター、うまい棒コーンスープ味）
  - 2) 朝食シリアル（フルーツグラノラ 味の素株式会社）
  - 3) 豚キムチ 豚肉（国産 豚肉こまぎれ）キムチ（東海漬物）
  - 4) 明太もちチーズ 明太子（はねうお）もち（もちの城北） チーズ（プロセスチーズ 森永乳業）
  - 5) シーフード（シーフードミックス 合同会社西友SF102）

## もんじゃ焼きの基本的な作り方

- 薄力粉にソース、出し汁を入れ混ぜる
1. 180℃のホットプレートに油を大さじ1を引き、千切りのキャベツを1分軽く炒める。
  2. へらを使って具を寄せ、ドーナツ状の土手を作る。
  3. 生地に調味料を入れ混ぜ、土手の中央に4回に分けて流し入れる。
  4. 土手を少しずつずしながら、具と生地をまんべんなく混ぜ合わせる。
  5. へらで全体に広げては混ぜ、これを繰り返す、火を通す。好みで、青のりや紅しょうがをトッピングして完成。

## 【考察】

もんじゃ焼きの嗜好性について調べた結果、具材の切り方や焼き方の工夫で嗜好性が向上することがわかった。水溶き小麦粉が糊化したとき、うまく絡み合う具材の切り方が重要である。また、小麦粉を溶解するのにはスープを用いることや味付けではソースばかりでなくオイスターソース等、旨み成分が嗜好性を向上させることがわかった。トッピングの種類も嗜好性に大きく影響することが示唆された。

## 【結果】

### 1)もんじゃ焼きの歴史について

江戸時代の書物に「文字焼き」という言葉が記されておりこの時代から、現代のもんじゃに近い食べ物があったとされている。現在のようなもんじゃ焼きのスタイルになったのは、駄菓子屋との関係が深く、昭和初期から戦後の昭和40年代ごろまでは駄菓子屋でもんじゃ焼きは売られていた。その頃のもんじゃ焼きは現在のような食事に類するものではなく、あくまでも甘い焼いたお菓子的な存在であった。小麦粉を水で溶いて砂糖を加えた汁を鉄板に広げて焼いたものであり、具材はほとんど入っていなかった。追加料金で黒砂糖が添加でき、当時のもんじゃ焼きは5円～10円くらいだった。その後、トッピング具材が増え、もんじゃ焼きの作り方も変化が生まれたが、駄菓子屋の減少に伴い、駄菓子屋でもんじゃ焼きも減少していった。しかし、その反面もんじゃ焼きを食事の一つと捉えた店の出現により駄菓子屋のもんじゃ焼きから、キャベツを中心に多種類の具材を混入したもんじゃ焼きを出す店が月島付近に多くできるようになった。菓子的要素から大人も楽しめる食事的要素に変化していった。また、近年では各地方でその土地独特のもんじゃ焼きが作られおり、B級グルメとして親しまれている。

昭和40年代の駄菓子屋もんじゃ



### 2) 具材のきり方とおいしさについて

短冊切りは食感が良く、キャベツの存在感がある火が入りにくかった。千切りはが焼きにくく、また食べにくかった。みじん切りは出汁の風味が良く、食べやすいという結果になった。もんじゃ焼きは中心の具材となるキャベツが、濃度の薄い糊化した生地へのなじみやすさが大切であることがわかった。切り方は表面積の大きい粗みじん切りが適していた。

キャベツの切り方



### 3) だし汁と調味液の相性を調べた結果、表1のようになった。

12種の組み合わせでもんじゃ焼きを調製した結果、鶏がらスープにオイスターソースで味を付けたものが嗜好性が高かった。また、混合だしはどの調味料とも相性が良かった。

### 4) 具材・トッピングの相性について

5種類の具材でのトッピングを試した結果、明太もちチーズが明太子の塩分と餅の食感、チーズのとろみが相まって嗜好性が高かった。他の具材は、食感や味、風味の観点から嗜好性はあまり高くなかった。



完成したもんじゃ焼き

出し汁と調味液との関係

	ウスターソース	オイスターソース	醤油
混合出し汁	バランス良い	バランスが良い	バランスが良い
コンソメ	ウスターソースを引き立てている	少し味が濃い	相性が悪い
ほんだし	味が濃い	味が薄い	醤油の主張が強い
鶏ガラスープ	シンプル	相性が良く深みのある味	塩分強い

表1 出し汁と調味液の相性