

# 人形焼

東京聖栄大学健康栄養学部食品学科食品衛生学研究室 吉田 悠貴

## 1.はじめに

人形焼は、小麦粉、卵、砂糖をあわせた生地にあんこなどを入れて鋳物の型で焼いた和菓子です。人形焼と同じ素材を用い餡が中に入り焼き型に入れて焼いた食べ物として、たい焼きがあります。両者は同じく明治時代から食べられた和菓子ですが、違いは、たい焼きのほうが大きいものが多く販売されております。

餡にはこしあんや小倉あんが一般的ですが、変わり種として抹茶あんやカスタードクリームを入れたものがあります。

人形焼の日持ちは3日間ほどです。

## 2.人形焼の歴史

人形焼は、江戸時代に芝居の町として栄えた東京・人形町が発祥といわれています。大正時代に人形町で修行した職人が浅草で始めたものは、雷門や五重塔など浅草の名所をモチーフとし、当初は「名所焼」と称して販売していたとのこと。今では、文楽人形や七福神などの型で焼いたものが多くなっております。



(写真:人形焼)

## 3.人形焼の作り方

人形焼の老舗店では手焼きを守り、素材も吟味しており、きめの細かな生地は、卵黄に砂糖やはちみつを加えて一晩寝かせ、翌朝、メレンゲ状にした卵白と小麦粉とを合わせて仕上げています。人形町にある老舗の店主によると、「一晩寝かせることで、砂糖の粗い粒子が柔らかくなるんです。」と言います。

餡は、十勝産のあずきとしゅまりという品種のあずきをブレンドしたものです。

型を温め、均一に生地(皮)を型に入れます。焼き具合を調整した後、餡を入れます。たっぷりの餡を入れるために、それぞれの鋳型の顔の型に合わせ餡を入れます。皮は薄く、餡はたっぷり、出来上がりの人形焼のキレイな顔の表情のこだわりがよい人形焼が出来ることとなります。



(写真:人形焼の製造工程)



(写真:人形町にある老舗の板倉屋とその製品)

## 4.人形焼のカロリー

人形焼は、たい焼きや今川焼きと比べて小さいので、カロリーは少ないだろうと思われがちですが、これが思いのほか高いのです。1個あたり160キロカロリーほどと言われております。他の和菓子と比較しますと、和菓子100g当たりとして計算しますと、かりんとう440kcal、せんべい400kcal、人形焼き320kcal、どら焼き300kcal、今川焼き222kcal、柏餅206kcal、水ようかん171kcalとなっており、あんこ系では最も高いカロリーとなっています。食べ過ぎに注意しましょう。