すっぽんスープ

主原料
スッポン

主生産地
大分

保存方法
常温保存

キーワード
安心院地区／耶馬渓地区／香々地地区／清流／コラーゲン／高級滋養品／冬季加温養殖／BCAA

備考
Suppon-Soup



すっぽんスープとは

スッポンの仲間は東南アジア、アフリカ、北米など世界各地に広く分布するが、日本に生息するのはスッポン(*Pelodiscus sinesis*) の1種類だけである。スッポンは漢字で鼈（べっ）と表され、石器時代の遺跡からも骨が出土していることから、人との関わり合いが深く、古くから食用に供されていたことがわかる。

スッポンを使った料理には、刺身、生き血、唐揚げ、酢の物、煮物、鍋、雑炊などがある。今日のようなスッポン料理が確立したのは江戸時代で、京都、大坂（現在の大阪）で料理店ができ、その後、江戸などの各地に広まったとされる。スッポンの解体処理で肉、内臓、甲羅、血液、骨、爪先などに分離されるが、捨てる部分は膀胱ぐらいしかなく、大部分が有効活用されている。スッポンは栄養豊富な食材として取り入れられ、漢方薬など薬用原料にもなっている。また、健康機能性食品素材として、スッポンを原料にしたドリンク、粉末、カプセル、抽出エキスなどの製品が全国各地で生産されている。

主な生産地

大分県（宇佐市安心院地区、中津市耶馬渓地区、豊後高田市香々地地区）など

生産の動向・消費の動向

原料のスッポンはほとんどが養殖である。19世紀末に静岡県の業者が養殖技術を確立し、供給が安定するようになった。1970年代には大分県で冬季加温養殖技術が開発されてから、養殖期間が３年から１年に短縮された。また、寒冷地でも養殖が可能になり、生産量は大幅に増大した。この頃からスッポン料理店が増え、また、滋養強壮を目的とした製品が出回るようになったが、消費は一部に限定されていた。具体的には、家庭の食卓に並ぶことはなく、主に高級料亭での接待や宴会、あるいは中高年層向けの健康食品としての利用にとどまっていた。近年、コラーゲン豊富な甲羅を多く使ったスッポンスープの缶詰は、女性や中高年層の人気が高く、各地で製品が販売されている。

原料選択のポイント

スッポンの雌雄の体型は異なる。雄の尾は長く、上から見ると甲羅の後ろからはみ出しているが、雌の尾は短く、甲羅の内側に収まっている（**写真１、写真２**）。表面にキズがなく、ツヤがあり、甲羅の縁部が柔らかいものが良いとされている。また、腹部が赤くなっているものは感染症などで弱っている場合があるので、使用を避けた方が良い。



写真１　背中から見たスッポンの雌雄の違い（左：雄、右：雌）
（協力：塚崎薬品工業株式会社）
（撮影：大分県農林水産研究指導センター）



写真２　腹から見たスッポンの雌雄の違い（左：雄、右：雌）
（協力：塚崎薬品工業株式会社）
（撮影：大分県農林水産研究指導センター）

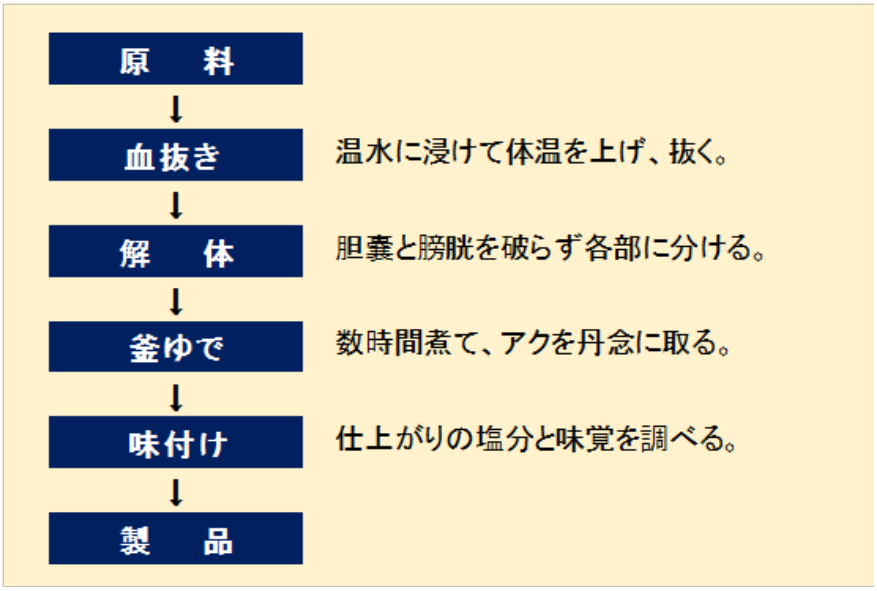
使用する副原料

　一般にスープの味わいを調える調味料として地元の醤油などが用いられる。また、各メーカーによってスッポン本来の深いコクと上品な後味を引き出すための独自の調味料が用いられる。

加工技術

　解体後のスッポンの肉、甲羅（軟骨、縁部含む）を加熱することで、旨味とエキス分を抽出する。アク等を取り除くために、抽出液を布で２回濾過する。

製造工程の概略



加工の実際

- **血抜き**　解体前の生きたスッポンを温水にしばらく浸けておくと、体温が上がり、血抜きがうまくできる。
- **解体**　背の甲羅を丸く切り抜き、胆嚢と膀胱を破らないように取り出す。その後、残りの内臓、腹甲（腹側にある甲羅）、足、甲羅の縁部、肉部に分けて解体する。
- **釜ゆで**　数時間掛けてゆでる。途中、アクが出るので丹念にすくい取り、除去する。
- **味付け**　塩分、風味をチェックし、味を調える。

加工に用いる機器等

大釜（煮込み・抽出工程用）、濾過装置、自動充填機及びレトルト殺菌機（高温高圧殺菌用）

品質管理のポイント

出荷時は外観検査や、水分活性の測定、生菌数・大腸菌群の陰性確認、ならびに異物混入防止対策が必要である。

特徴的な成分

スッポンにはEPA、DHAなどの多価不飽和脂肪酸（**表１**）やビタミン、ミネラルなど（**表２**）が豊富に含まれている。

表2　スッポン肉100gに含まれる主な成分

成分	単位	含量
エネルギー	kcal	175
水分	g	69.1
タンパク質	g	16.4
脂質	g	13.4
炭水化物	g	0.5
ナトリウム	mg	69
カリウム	mg	150
カルシウム	mg	18
マグネシウム	mg	10
リン	mg	88
鉄	mg	0.9
亜鉛	mg	1.6
銅	mg	0.04
ビタミンA	μg	94
ビタミンD	μg	3.6
ビタミンE	mg	1
ビタミンB1	mg	0.91
ビタミンB2	mg	0.41
ナイアシン	mg	3
飽和脂肪酸	g	2.66
一価不飽和脂肪酸	g	5.43
多価不飽和脂肪酸	g	3.34

（日本食品成分表（八訂）増補2023年から抜粋）

表2　スッポン肉100gに含まれる主な成分

成分	単位	含量
エネルギー	kcal	175
水分	g	69.1
タンパク質	g	16.4
脂質	g	13.4
炭水化物	g	0.5
ナトリウム	mg	69
カリウム	mg	150
カルシウム	mg	18
マグネシウム	mg	10
リン	mg	88
鉄	mg	0.9
亜鉛	mg	1.6
銅	mg	0.04
ビタミンA	μg	94
ビタミンD	μg	3.6
ビタミンE	mg	1
ビタミンB1	mg	0.91
ビタミンB2	mg	0.41
ナイアシン	mg	3
飽和脂肪酸	g	2.66
一価不飽和脂肪酸	g	5.43
多価不飽和脂肪酸	g	3.34

（日本食品成分表（八訂）増補2023年から抜粋）

健康機能性成分

本製品には、科学的に実証された各種の機能性成分が含まれている。

【美肌】

成分：ヒドロキシプロリン、プロリン、グリシン（コラーゲン構成アミノ酸）

コラーゲンを構成する特有のアミノ酸がバランスよく含まれている。

【滋養強壮】

成分：アルギニン、亜鉛、BCAA（分岐鎖アミノ酸）

活力の源となるアルギニンや亜鉛に加え、運動後の疲労を抑えるBCAAが相乗的に働き、全身の血行促進やスタミナ向上、優れた抗疲労効果を発揮する。

（水産物に含まれる各種成分の効能については、別途「水産物に含まれる有用成分」をご参照ください）

製品の形態

200ｇ缶（内容量190ｇ）が化粧箱に６缶または10缶入った形で販売されている**（写真３）**。



写真３　すっぽんスープ（協力：塚崎薬品工業株式会社）
（撮影：大分県農林水産研究指導センター）

包装および保管方法

缶などに充填され、常温もしくは冷暗所で保管される。高温高圧によるレトルト殺菌が施され、長期間（２年間）の常温流通・保管が可能なものもある。

調理方法および食べ方

そのまま温めてスープとして飲むほか、お好みの野菜や豆腐を加えて本格的な「すっぽん鍋（水炊き）」**（写真４）**のベース、お吸い物や茶碗蒸しの出汁を兼ねた高級つゆとして用いる。また、お茶漬けや炊き込みご飯、さらに「すっぽん雑炊」としても美味しく味わえる。



写真４　すっぽん鍋（提供：塚崎薬品工業）

コラム

「月とすっぽん」

　月もすっぽんも丸い形をしているところは似ているが、実は全く違うもので比べることができないほどの差があることを表すときに使う言葉である（関西ではスッポンを食材として「まる」と呼ぶ）。

（著者：大分県農林水産研究指導センター　堀 敏宏、﨑山 和昭）
（協力：塚崎薬品工業株式会社）

最終更新日:2026.11.11

© 2025 suisankakohin.zukan