おひつごはん四六時中のアレルゲン一覧　《店内飲食》

2026年11月4日現在

【注意事項とお願い】
1. 当店のすべての「ごはん」は押し麦（大麦）を配合しております。
2. 似ているメニュー名がございますのでご注意ください。
3. 全ての料理を同一の調理器具、調理機器等で調理してご提供しております。コンタミネーションがあることをご了承ください。
   例、まな板・包丁が同一、トング・菜ばしが同一、ゆで麺機のお湯（うどん・そば・ラーメン）が同一、揚げ油（天ぷら、フライ類ほか）が同一など
4. 本アレルゲン一覧につきまして、使用しております食材・調味料・添加物などに含まれているもののみを表示しております。
   上記記載の厨房内の状況をご理解頂き、重篤なアレルギーをお持ちのお客さまは、ご注意いただけますようお願いいたします。
5. メニューの中の一部食材だけを除くことはいたしかねますことをご了承いただけますようお願いいたします。
6. 本アレルゲン一覧は「特定原材料9品」「特定原材料に準ずるもの20品」「その他の品目（魚介類）」のみのご案内となります。
   その他の食材に関してのお問い合わせにはお答えいたしかねますことをご了承いただけますようお願いいたします。
7. 使用しております「しらす」はえび、いか、かに、さばの子等が混ざる漁法で捕獲しております。
8. 使用しております「牡蠣」はえび、かに等が混ざる可能性があります。
9. 店舗により、取り扱いのない商品もございます。

【メニュー内容について】

注1. 白だし、あられ、海苔は含まれておりません。各々のアレルゲン、エネルギー量、食塩相当量は以下の通りです。
- 白だし（100gあたり）　アレルゲン：小麦・大豆・鶏肉　エネルギー量：3kcal　食塩相当量：0.7g
- あられ（1gあたり）　アレルゲン：なし　エネルギー量：4kcal　食塩相当量：0.0g
- 刻み海苔（1gあたり）　アレルゲン：なし　エネルギー量：2kcal　食塩相当量：0.0g

注2. ごはん量は少なめで計算しています。普通盛は106kcal加算、大盛は257kcal加算してください。（一部、普通盛設定のみのメニューもございます）

注3. 選べるたれは含まれておりません。各々のアレルゲン、エネルギー量、食塩相当量は以下の通りです。
- おひつのたれ（10ccあたり）　アレルゲン：小麦・大豆　エネルギー量：8kcal　食塩相当量：0.7g
- ゆず塩たれ（10ccあたり）　アレルゲン：ごま・大豆　エネルギー量：7kcal　食塩相当量：0.2g
- 海老みそソース（10ccあたり）　アレルゲン：小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉　エネルギー量：8kcal　食塩相当量：0.7g
- 醤油（10ccあたり）　アレルゲン：小麦・大豆　エネルギー量：7kcal　食塩相当量：1.5g

注4.季節の小鉢は含まれておりません。店舗により取り扱いが異なります。以下をご参照ください。
- ほうれん草お浸し（30g）　アレルゲン：小麦・ごま・さば・大豆　エネルギー12kcal　食塩相当量0.3g
- 菜の花のお浸し（30g）　アレルゲン：小麦・ごま・さば・大豆　エネルギー13kcal　食塩相当量0.3g

注5. ドリンクのミルク等は含まれておりません。アレルゲン、1個あたりのエネルギー量、食塩相当量は以下の通りです。
- ポーションミルク（4.5ml）　アレルゲン：乳・大豆　エネルギー量：13kcal　食塩相当量：0.0g
- シュガースティック（3g）　アレルゲン：なし　エネルギー量：12kcal　食塩相当量：0.0g
- ガムシロップ（8g）　アレルゲン：なし　エネルギー量：22kcal　食塩相当量：0.0g

注6. おこさまメニューのドリンクは含まれておりません。それぞれ単品の内容でご確認ください。

注7. ランチの味噌汁は含まれておりません。単品の内容でご確認ください。

注8. セットメニューはそれぞれ単品の内容でご確認ください。

メニュー名	エネルギー	食塩相当量	卵	乳	小麦	くるみ	エビ	カニ	カシューナッツ	そば	落花生	アレルゲン（特定原材料に準ずる20品）・魚介類
【おこさま】												
おこさまうどん・温　※注6	414kcal	4.8 g	●	●	●		●					大豆,鶏肉,りんご
おこさまうどん・冷　※注6	408kcal	3.4 g	●	●	●		●					さば,大豆,鶏肉,りんご
おこさまてまきごぜん　※注6	671kcal	2.6 g	●		●		●					いくら,さけ,さば,大豆,りんご
おこさまハンバーグカレー　※注6	369kcal	1.5 g		●	●							牛肉,大豆,鶏肉,バナナ,りんご
そらとぶワオン！ランチ　※注6	433kcal	2.0 g	●	●	●		●					牛肉,ごま,大豆,鶏肉,りんご
おこさまオレンジドリンク	53kcal	0.0 g										オレンジ
おこさまカルピス	53kcal	0.0 g		●								
おこさまカルピスソーダ	53kcal	0.0 g		●								
おこさまコーラ	54kcal	0.0 g										
おこさまメロンソーダ	60kcal	0.0 g										
おこさまりんごジュース	58kcal	0.0 g										りんご
【和食　おひつ】												
穴子おひつごはん	416kcal	1.8 g	●		●							ごま,大豆
いか海老明太おひつごはん　※注3	332kcal	1.7 g			●		●					いか,ごま,大豆
いくらおひつごはん　※注3	452kcal	2.5 g			●							いくら,ごま,さば,大豆
イタヤ貝バター醤油おひつごはん	460kcal	2.5 g		●	●							ごま,さけ,さば,大豆
薄切り牛カルビおひつごはん	704kcal	3.2 g			●							牛肉,ごま,大豆,もも,りんご
うなぎおひつごはん	663kcal	3.7 g			●							ごま,大豆
海鮮天ぷらおひつごはん	576kcal	2.7 g		●	●		●					いか,ごま,さば,大豆
海鮮にぎわいおひつごはん　※注3	427kcal	1.2 g			●		●	●				いか,いくら,ごま,さけ,さば,大豆
かき揚げおひつごはん	623kcal	1.8 g			●		●					いか,ごま,さば,大豆
紀州梅と瀬戸内産しらすおひつごはん　※注3	293kcal	3.7 g			●							ごま,大豆
極み！四六彩りおひつごはん　※注3	426kcal	1.4 g	●		●		●					いか,いくら,ごま,さけ,さば,大豆
サーモンおひつごはん　※注3	490kcal	0.5 g			●							ごま,さけ,大豆
サーモンアボカドおひつごはん　※注3	479kcal	0.6 g			●							ごま,さけ,さば,大豆
サーモンいくらおひつごはん　※注3	422kcal	0.9 g			●							いくら,ごま,さけ,さば,大豆
サーモンまぐろたたきおひつごはん　※注3	496kcal	0.9 g			●							ごま,さけ,大豆
四六彩りおひつごはん　※注3	379kcal	1.3 g	●		●		●					いか,いくら,ごま,さけ,さば,大豆
ずわい蟹おひつごはん　※注3	294kcal	0.9 g			●			●				いくら,ごま,さば,大豆
大豆ミートおひつごはん	366kcal	1.8 g			●							ごま,大豆
鶏の炭火焼きおひつごはん	526kcal	3.8 g	●	●	●							ごま,大豆,鶏肉

メニュー名	エネルギー	食塩相当量	卵	乳	小麦	くるみ	エビ	カニ	カシューナッツ	そば	落花生	アレルゲン（特定原材料に準ずる20品）・魚介類
豚キムチおひつごはん	793kcal	2.8 g			●							ごま,大豆,豚肉
北海おひつごはん　※注3	417kcal	0.7 g			●			●				いくら,ごま,さけ,さば,大豆
まぐろおひつごはん　※注3	440kcal	1.7 g			●							ごま,大豆
まぐろアボカドおひつごはん　※注3	371kcal	1.4 g			●							ごま,さば,大豆
まぐろたたきおひつごはん　※注3	457kcal	1.5 g	●		●							ごま,大豆
夜得・うなぎおひつごはん	497kcal	3.0 g	●		●							ごま,大豆
【和食　満足盛り！おひつ】												
満足盛り！いか海老明太おひつごはん　※注3	432kcal	3.0 g			●		●					いか,ごま,大豆
満足盛り！薄切り牛カルビおひつごはん	1119kcal	4.0 g			●							牛肉,ごま,大豆,もも,りんご
満足盛り！サーモンおひつごはん　※注3	699kcal	0.6 g			●							ごま,さけ,大豆
満足盛り！サーモンアボカドおひつごはん　※注3	719kcal	0.9 g			●							ごま,さけ,さば,大豆
満足盛り！サーモンいくらおひつごはん　※注3	612kcal	1.4 g			●							いくら,ごま,さけ,さば,大豆
満足盛り！サーモンまぐろたたきおひつごはん　※注3	761kcal	1.5 g			●							ごま,さけ,大豆
満足盛り！四六彩りおひつごはん　※注3	523kcal	2.1 g	●		●		●					いか,いくら,ごま,さけ,さば,大豆
満足盛り！鶏の炭火焼きおひつごはん	797kcal	6.4 g	●	●	●							ごま,大豆,鶏肉
満足盛り！豚キムチおひつごはん	1318kcal	4.0 g			●							ごま,大豆,豚肉
満足盛り！北海おひつごはん　※注3	602kcal	1.1 g			●			●				いくら,ごま,さけ,さば,大豆
満足盛り！まぐろおひつごはん　※注3	648kcal	3.0 g			●							ごま,大豆
満足盛り！まぐろアボカドおひつごはん　※注3	504kcal	2.3 g			●							ごま,さば,大豆
【和食　御膳・炙り飯・花籠】												
お肉たっぷり牛鍋御膳	969kcal	7.5 g			●							牛肉,ごま,さば,大豆
牛肉100g増量　＊牛鍋御膳用	398kcal	0.1 g										牛肉
ごろごろ野菜と助宗鱈の黒酢和え御膳	647kcal	5.9 g			●							ごま,大豆
ごろごろ野菜と鶏の黒酢和え御膳	642kcal	6.6 g		●	●							ごま,大豆,鶏肉,豚肉,りんご
たっぷりおろしのひれかつみぞれ煮御膳	832kcal	7.8 g	●	●	●							ごま,さば,大豆,豚肉
たっぷり特製タルタルの鶏南蛮御膳	812kcal	7.2 g	●	●	●							ごま,大豆,鶏肉,豚肉,りんご
天ぷら御膳	683kcal	4.2 g		●	●		●					いか,ごま,さば,大豆,鶏肉,豚肉,りんご
鶏の唐揚げ御膳	782kcal	5.2 g	●	●	●							ごま,大豆,鶏肉,豚肉,りんご
海鮮彩り炙り飯	437kcal	2.2 g	●	●	●		●					いか,ごま,さけ,さば,大豆
とろ玉薄切り牛カルビ炙り飯	787kcal	3.8 g	●		●							牛肉,ごま,大豆
牛肉100g増量　＊薄切り牛カルビ炙り飯用	415kcal	0.9 g			●							牛肉,大豆
彩り花籠　※注3	550kcal	2.9 g	●	●	●		●					いくら,ごま,さけ,さば,大豆
極み！彩り花籠　※注3	664kcal	3.5 g	●	●	●		●					いか,いくら,ごま,さけ,さば,大豆
【和食　セット】												
ミニ温うどんセット	162kcal	3.7 g			●							大豆
ミニ温そばセット	170kcal	3.5 g	●		●					●		さば,大豆
ミニ冷うどんセット	155kcal	2.2 g			●							さば,大豆
ミニ冷そばセット	168kcal	1.9 g	●		●					●		さば,大豆
ミニ海鮮サラダセット	60kcal	0.9 g			●							ごま,さけ,大豆
天ぷら3種セット	122kcal	0.7 g		●	●		●					さば,大豆
御膳セット　※注4	67kcal	1.3 g			●							さば,大豆
【和食　和麺】												
かけうどん	316kcal	7.0 g			●							大豆
かけそば	333kcal	6.5 g	●		●					●		さば,大豆
ざるうどん	300kcal	4.0 g			●							さば,大豆
ざるそば	325kcal	3.5 g	●		●					●		さば,大豆
天ざるうどん御膳	652kcal	5.7 g		●	●		●					いか,ごま,さば,大豆
天ざるそば御膳	677kcal	5.2 g	●	●	●		●			●		いか,ごま,さば,大豆
天ぷらうどん御膳	668kcal	8.7 g		●	●		●					いか,ごま,さば,大豆
天ぷらそば御膳	685kcal	8.2 g	●	●	●		●			●		いか,ごま,さば,大豆
うどん大盛り（増量分）	131kcal	0.4 g			●							
そば大盛り（増量分）	143kcal	0.1 g	●		●					●		
【和食　トッピング・単品】												
穴子　トッピング	55kcal	0.2 g			●							大豆
アボカド　トッピング	49kcal	0.2 g			●							さば,大豆
アルゼンチン赤海老　トッピング	27kcal	0.2 g					●					
いか　トッピング	27kcal	0.2 g										いか
いくら　トッピング	55kcal	0.5 g			●							いくら,さば,大豆
イタヤ貝　トッピング	18kcal	0.3 g										
うに　トッピング	33kcal	0.2 g										
温泉たまご　トッピング	79kcal	0.2 g	●									
紀州梅　トッピング	15kcal	2.2 g										
キムチ　トッピング	17kcal	0.6 g										大豆
サーモンダイス　トッピング	73kcal	0.0 g										さけ
しらす　トッピング	19kcal	0.5 g										
ずわい蟹ほぐし身　トッピング	14kcal	0.1 g						●				
とろろ　トッピング	33kcal	0.1 g										やまいも
ねぎ　トッピング	5kcal	0.0 g										

メニュー名	エネルギー	食塩相当量	卵	乳	小麦	くるみ	エビ	カニ	カシューナッツ	そば	落花生	アレルゲン（特定原材料に準ずる20品）・魚介類
海苔2枚	3kcal	0.0 g										
ほたて　トッピング	30kcal	0.1 g										
まぐろ　トッピング	32kcal	0.3 g										
まぐろたたき　トッピング	96kcal	0.5 g										大豆
明太子　トッピング	23kcal	1.2 g										
いかの天ぷら	81kcal	0.7 g		●	●							いか,さば,大豆
海老の天ぷら	50kcal	0.7 g		●	●		●					さば,大豆
オクラの天ぷら	64kcal	0.6 g		●	●							さば,大豆
さつま芋の天ぷら	162kcal	0.6 g		●	●							さば,大豆
白身魚の天ぷら	53kcal	0.6 g		●	●							さば,大豆
鶏の天ぷら	68kcal	0.8 g		●	●							ごま,さば,大豆,鶏肉,豚肉,りんご
蓮根の天ぷら	107kcal	0.6 g		●	●							さば,大豆
麦ごはん	226kcal	0.0 g										
漬物	3kcal	0.3 g			●							ごま,大豆
味噌汁	30kcal	1.6 g			●							大豆
天丼のたれ	17kcal	1.0 g			●							さば,大豆
ピンクソルト	0kcal	2.0 g										
わさびおかわり	3kcal	0.0 g										大豆
【サイド】												
いかのワイルドミックス唐揚げ	261kcal	1.1 g	●		●							いか,大豆,鶏肉
枝豆	198kcal	0.9 g										大豆
大判アジフライ	659kcal	3.4 g	●		●							大豆,りんご
海鮮サラダ	88kcal	1.1 g			●		●					ごま,さけ,大豆
3種の小鉢	42kcal	1.1 g			●							大豆
鶏の唐揚げ・3個	383kcal	1.3 g	●	●	●							ごま,大豆,鶏肉,豚肉,りんご
冷奴	61kcal	0.7 g			●							大豆
フライドポテト　あおさ醤油塩	555kcal	3.2 g			●							大豆
フライドポテト　ケチャップ＆マヨネーズ	637kcal	2.6 g	●		●							大豆
フライドポテト　ピンクソルト	552kcal	4.1 g										
ミニ海老フライ	264kcal	1.2 g	●		●		●					大豆,りんご
メンチカツ	263kcal	2.3 g		●	●							牛肉,大豆,鶏肉,豚肉,りんご
【ランチ】												
お昼の薄切り牛カルビおひつごはん膳　※注4	759kcal	3.8 g			●							牛肉,ごま,さば,大豆,もも,りんご
お昼の海鮮おひつごはん膳　※注3※注4	445kcal	2.7 g	●		●		●					いか,ごま,さば,大豆
お昼の大判アジフライ定食　※注7	910kcal	4.2 g	●		●							ごま,大豆,りんご
お昼の鯖味噌煮定食　※注4※注7	524kcal	2.4 g			●							ごま,さば,大豆
お昼の鶏天＆さっくりメンチカツ定食　※注7	757kcal	4.3 g	●	●	●							牛肉,ごま,大豆,鶏肉,豚肉,りんご
お昼の鶏南蛮定食	804kcal	4.3 g	●	●	●							ごま,大豆,鶏肉,豚肉,りんご
お昼のメンチかつ＆薄切り牛カルビ定食	747kcal	4.4 g		●	●							牛肉,ごま,大豆,鶏肉,豚肉,もも,りんご
お昼の薄切り牛カルビ炙り飯	709kcal	3.6 g			●							牛肉,ごま,大豆
お昼の海鮮炙り飯	415kcal	2.7 g	●	●	●		●					いか,ごま,さけ,さば,大豆
お昼の麻婆豆腐炙り飯	588kcal	3.4 g			●							牛肉,ごま,大豆,鶏肉,豚肉,ゼラチン
お昼の天かけうどん	636kcal	7.9 g		●	●		●					いか,さば,大豆
お昼の天かけそば	652kcal	7.4 g	●	●	●		●			●		いか,さば,大豆
お昼の天ざるうどん	620kcal	4.9 g		●	●		●					いか,さば,大豆
お昼の天ざるそば	645kcal	4.4 g	●	●	●		●			●		いか,さば,大豆
お昼のかき揚げうどん	680kcal	7.0 g			●		●					いか,大豆
お昼のかき揚げそば	696kcal	6.5 g	●		●		●			●		いか,さば,大豆
お昼の豚肉の生姜あんかけうどん	774kcal	7.6 g			●							ごま,大豆,豚肉
お昼の豚肉の生姜あんかけそば	794kcal	7.1 g	●		●					●		ごま,さば,大豆,豚肉
【喫茶　デザート】												
ひんやり抹茶ケーキ	156kcal	0.1 g	●	●	●							大豆,ゼラチン
ひんやり抹茶ケーキ　～バニラアイス添え～	207kcal	0.1 g	●	●	●							大豆,ゼラチン
ひんやり抹茶ケーキ　～抹茶アイス添え～	236kcal	0.1 g	●	●	●							大豆,ゼラチン
升の抹茶ティラミス	297kcal	0.3 g	●	●	●							大豆,ゼラチン
抹茶御膳	470kcal	0.3 g	●	●	●							大豆,ゼラチン
水わらびもち	42kcal	0.0 g										
いちごソルベ	37kcal	0.0 g										
チョコアイス	63kcal	0.1 g		●								
バニラアイス	51kcal	0.1 g		●								
抹茶アイス	80kcal	0.0 g		●								大豆
コーヒーゼリー	124kcal	0.1 g		●								大豆,ゼラチン
白玉ぜんざい・温	204kcal	0.2 g										大豆
白玉ぜんざい・冷	204kcal	0.2 g										大豆
ミニいちごパフェ	163kcal	0.2 g	●	●	●							大豆
ミニチョコパフェ	196kcal	0.2 g	●	●	●							大豆
【喫茶　ドリンク・ノンアルコール】												
アイスコーヒー　※注5	6kcal	0.1 g										

メニュー名	エネルギー	食塩相当量	卵	乳	小麦	くるみ	エビ	カニ	カシューナッツ	そば	落花生	アレルゲン（特定原材料に準ずる20品）・魚介類
アイスティーストレート　※注5	4kcal	0.0 g										
アイスティーミルク　※注5	4kcal	0.0 g										
アイスティーレモン　※注5	9kcal	0.0 g										
ウーロン茶（アイス）	0kcal	0.0 g										
オレンジドリンク	88kcal	0.0 g										オレンジ
カルピス	88kcal	0.0 g		●								
カルピスソーダ	88kcal	0.0 g		●								
コカ・コーラ	90kcal	0.0 g										
ホットコーヒー　※注5	0kcal	0.0 g										
ほっとゆず	102kcal	0.0 g										
メロンソーダ	100kcal	0.0 g										
ゆずソーダ	102kcal	0.0 g										
りんごジュース	96kcal	0.0 g										りんご
クリームソーダ	151kcal	0.1 g		●								
コーヒーフロート　※注5	57kcal	0.1 g		●								
コーラフロート	141kcal	0.1 g		●								
ゆずソーダフロート	153kcal	0.1 g		●								
果肉いちごみるく	204kcal	0.2 g		●								
抹茶ラテ・温	256kcal	0.3 g		●								大豆
抹茶ラテ・冷	283kcal	0.3 g		●								大豆
アサヒドライゼロ	0kcal	0.1 g										大豆
【地域限定メニュー】												
牡蠣バター醤油おひつごはん	445kcal	2.8 g	●	●	●							ごま,さば,大豆
満足盛り！牡蠣バター醤油おひつごはん	574kcal	4.5 g	●	●	●							ごま,さば,大豆
ひとくち牡蠣フライ	234kcal	2.0 g	●	●	●							ごま,大豆,りんご
大名おひつごはん　※注3	428kcal	1.3 g	●		●		●	●				いくら,ごま,さけ,さば,大豆
大名おひつごはん膳　※注3	513kcal	2.7 g	●	●	●		●	●				いくら,ごま,さけ,さば,大豆
白海老の唐揚げ	144kcal	1.8 g		●	●		●					
飛騨牛おひつごはん	752kcal	2.2 g	●		●							牛肉,ごま,大豆
飛騨牛鍋	756kcal	5.3 g			●							牛肉,ごま,さば,大豆
飛騨牛のみぞれ煮	221kcal	1.1 g			●							牛肉,さば,大豆
ソースかつおひつごはん	699kcal	0.9 g	●	●	●							ごま,大豆,豚肉,りんご
満足盛り！ソースかつおひつごはん	1001kcal	1.2 g	●	●	●							ごま,大豆,豚肉,りんご
味噌かつおひつごはん	749kcal	3.9 g	●	●	●							ごま,さば,大豆,豚肉,りんご
味噌かつ	332kcal	1.9 g	●	●	●							ごま,さば,大豆,豚肉,りんご
佐野大根そば	377kcal	6.7 g	●		●					●		さば,大豆
深川風あさりのおひつごはん	442kcal	4.0 g			●							ごま,大豆
新潟たれかつのおひつごはん	679kcal	3.3 g	●	●	●							ごま,さば,大豆,豚肉
【地域限定メニュー　喫茶】												
富士山氷	492kcal	0.4 g	●	●								大豆,ゼラチン
夏の富士ソーダ	259kcal	0.1 g		●								大豆
冬の富士ソーダ	194kcal	0.2 g		●								
金沢湯涌サイダー・柚子乙女	150kcal	0.0 g										
金箔コトブキサイダー	95kcal	0.0 g										
【季節限定メニュー：食事】 ※注9　選べるソースは含まれておりません。以下でご確認ください。												
ひとくち牡蠣フライおひつごはん	629kcal	3.0 g	●	●	●							ごま,大豆,りんご
ひとくち浜ゆで牡蠣おひつごはん	456kcal	2.7 g	●	●	●							ごま,さば,大豆
ひとくち浜ゆで牡蠣びっしりおひつごはん	553kcal	3.8 g	●	●	●							ごま,さば,大豆
選べるソースで食べるひとくち牡蠣フライ御膳　※注9	610kcal	4.4 g	●	●	●							ごま,大豆
選べるソースで食べるひとくち牡蠣フライ・3個　※注9	155kcal	0.9 g	●	●	●							ごま,大豆
※注9　選べるソース												
ソース	37kcal	1.9 g										りんご
特製タルタルソース	124kcal	0.8 g	●		●							大豆,りんご
特製だし醤油酢	35kcal	1.9 g			●							さば,大豆,りんご
特製わさびタルタルソース	105kcal	0.7 g	●		●							大豆,りんご
【季節限定メニュー：喫茶】												
ミニりんごパフェ	185kcal	0.2 g	●	●	●							大豆,りんご
バニラアイス～ふじりんごソースかけ～	80kcal	0.1 g		●								りんご
アップルティー～ふじりんご果肉入り～　※注5	17kcal	0.0 g										もも,りんご
抹茶氷	321kcal	0.1 g	●	●								大豆,ゼラチン
コーヒー氷	335kcal	0.1 g	●	●								大豆,ゼラチン
いちご氷	273kcal	0.1 g	●	●								大豆,ゼラチン