

## 夏は海藻パワー！「海藻」のことをどのくらい知っていますか。

### ○日本各地に様々な海藻

私たち日本人はコンブやワカメといった海藻類を食べますが、これほどまでに海藻を食べる国は少ないようです。海に囲まれた日本では、北は北海道のリシリコンブから南は石垣島のアーサまで、各地で様々な海藻が採取され、利用されています。まさに日本は海藻王国なのです。

### ○昔から利用されてきた海藻

我が国最初の成文法典の大宝律令（701年）の賦役令には、アマノリ、テングサ、アラメ、等が、延喜式（907年）にはこの他にコンブ、ワカメ、ヒジキ、などが租税として徴収されていた記述があります。

8世紀末に編纂された万葉集にも藻類に関する90余首があるそうです。

小倉百人一首には、こんな歌があります。

来ぬ人を まつほの満の 夕なぎに

焼くや 藻塩(もしほ)の 身もこがれつつ 権中納言定家(藤原定家)

この歌は、淡路島の北端にある海岸、まつ帆の浦、での藻塩作りを背景として歌われています。昔は海岸で海藻に海水をかけて干し、乾いたところで焼いて水に溶かし、さらに煮詰めて塩を精製しました。

### ○海藻の種類

ひと口に海藻と言ってもその種類は多く、大きく分けて浅いところに多い緑藻(りょくそう)、やや深いところの褐藻(かつそう)・もっと深いところの紅藻(こうそう)3つのグループがあります。

褐藻……ワカメ、マコンブ、ヒジキ、ホンダワラ、モズクなど

紅藻……テングサ、フノリ、マクサ、ツノマタ、イギスなど

緑藻……ウスバアオノリ、エゾヒトエグサ、クビレズタ(ウミブドウ)など

それらの中でも注目されているのが、コンブ類、ホンダワラ類、ツノマタ類、イギス類です。その理由は、海藻由来の水溶性食物繊維を多量に含むことに加え、良質なたんぱく質、脂質、ミネラルが豊富だからです。これらの海藻は光合成を行い、海の中に海中林(かいちゅうりん)と呼ばれる森を作ります。この森が魚や貝、エビなどの産卵、育成、生活する場となることによって、海の生物を絶やさないようにする役目を果たしており、非常に価値の高い持続可能な日本の資源だと言えるのです。



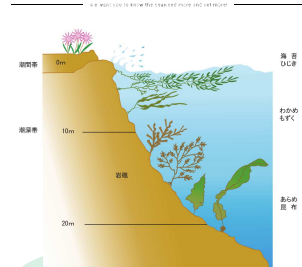
の海藻は光合成を行い、海の中に海中林(かいちゅうりん)と呼ばれる森を作ります。この森が魚や貝、エビなどの産卵、育成、生活する場となることによって、海の生物を絶やさないようにする役目を果たしており、非常に価値の高い持続可能な日本の資源だと言えるのです。



出典：日本わかめ協会



海藻によってそれぞれ違う。海藻の育つ海域



- 「わかめ」は97%が養殖栽培されています。(海軍一等の品質を誇りていて品質が安定しています)
- 「昆布」は30%が養殖・産出されています。(海軍一等の品質を誇りていて品質が安定しています)
- 「ひじき」は日本ではほぼ100%天然栽培です。
- 「沖繩もずく」はほぼ100%が養殖です。

出典：日本わかめ協会

# 2016海藻&夏野菜サラダ

夏ばて防止にぴったりのビタミン+ミネラルサラダ！

- <材料 (2人分)>  
 カットわかめ(乾燥) 大さじ1弱  
 糸寒天(乾燥) 5g  
 芝エビ 中6尾  
 木綿豆腐 ½丁(150-200g)  
 夏野菜  
 トマト 中1/2コ  
 おくら 中4本  
 豆もやし ½袋(100g)  
 【醤油マヨわさびソース】  
 醤油 大さじ1  
 マヨネーズ 大さじ1  
 練りわさび 適宜(1cm長さ)



<作り方>

- ① 海藻(わかめ、糸寒天)を水に漬す。戻ったらざるにあけておく。
  - ★わかめは2-3分、糸寒天は5-10分を目安に。糸寒天ははさみで切って。
  - ② 豆腐は2cm厚、トマトは斜め4等分に切っておく。
  - ③ エビは殻をむき、背ワタを竹串で取り除いておく。
  - ④ 鍋に湯を沸かして塩を少々入れてからおくら、豆もやしの順番にそれぞれざっと1分半ほど茹でてざるに取り出す。最後に②のエビを2-3分程茹でてざるにあける。
  - ⑤ 【醤油マヨわさびソース作り】 醤油、マヨネーズ、わさびを混ぜておく。
  - ⑥ ①～④の食材を盛り付けてできあがり。
- ★つめたく冷やして、食べる直前に⑤のソースをかけていただきます。

★それぞれの食材の下処理は時間があるときにやっておいて、容器保存をしておくと便利です。ソースは茹でたしゃぶしゃぶ肉などにも合いますよ。

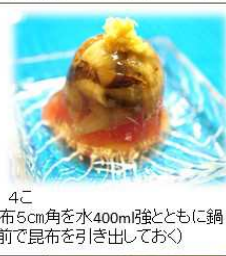


Copyright (C) 2016 Y.kawaguchi&J.somei All Rights Reserved

# 焼きなすトマト寒天寄せ

夏野菜を使っとうまみたっぷりの冷菜です！食欲のない時にもオススメ。

- <材料 (4人分)>  
 なす 中2本  
 トマト 中1コ  
 昆布だし※ 400ml  
 寒天(粉) 小さじ1(4g)  
 みりん 大さじ1  
 酒 大さじ1  
 薄口醤油 大さじ1と1/2  
 生姜 適宜  
 容器(ガラスや湯のみなど) 4コ  
 (※昆布だしを作るときは昆布5cm角を水400ml強とともに鍋に入れて火にかかけ、沸騰直前で昆布を引き出しておく)



<作り方>

- ① なすはへたを取り、包丁で縦に切れ目を4-5本程度入れる。トマトはおしりに十字で切れ目を入れておく。
  - ② ①をトースターに入れて10分ほど焼き、さっと水にさらして皮を剥いて食べやすい大きさに切っておく。
  - ③ 寒天粉を大さじ3の水(分量外)に混ぜてから、鍋に入れた昆布だしに加えてかき混ぜながら火にかける。沸騰して1分したら火を止め、調味料(みりん、酒、薄口醤油)を加えて味を調えておく。
  - ④ 容器に②のなすやトマトを入れ③の寒天液を流し込み、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
  - ⑤ ④におろし生姜を添えてできあがり。
- ★お血に出すときは、容器にラップを敷いておくと簡単に取り出せます！



★つるんとして涼しげです。お好きな器でどうぞ。

Copyright (C) 2016 Y.kawaguchi&J.somei All Rights Reserved