



地デスブックレット

EDS booklet vol.2

^{かい} ^{そう} ^{うみ} ^や ^{さい}
海藻の海の野菜？
おはなし



かいそう こんな海藻 あんな海藻

みなさんはどのくらいかいそう海藻の名前を言うことができますか。

いつも味噌汁に入っているワカメ、だいず あぶらあ いっしょに煮るヒジキ、朝ごはんにおいしいノリ、だしをとったり、お正月のおせち料理に使われるコンブ、ようかんやゼリーを作るときに使われるカンテンも、テングサという海藻からできたものです。

【コンブ】



【テングサ】



【イワノリ】



【ヒジキ】



【ワカメ】



ミニ知識

海藻と海草の違い。普段食べているのは「海藻」。石や海の底にくっついてはいますが、陸に揚げるとふにやふにやです。一方「海草」は、海の底にしっかり根を張って茎と葉っぱがあり、花も咲かせます。代表例は「アマモ」です。

海藻を食べる！

日本人は昔から、お父さんであるご飯^{はん}を中心に、ご飯を支えるお母さん＝味噌汁^{みそしる}、そして、食卓^{しょくたく}を明るく、広がりを出す子ども＝常備菜^{じょうびさい}、をそろえて食事^{しょくじ}をしてきました（「一汁三菜^{いちじゅうさんさい}」）。

味噌汁や常備菜などの名脇役^{めいわきやく}として、海藻がよく使われていますね。たくさんミネラルや、ビタミンが含まれています。

海藻^{えいようげん}の栄養源は海のミネラル。野菜の栄養源は土のミネラル。両方の命をいただくことで、海で誕生し、陸上^{とどの}で生活する私たちの体が整うことになりま

す。また、ご馳走^{ちそう}を食べ過ぎると、みなさんの体の食べものを通る道^{しょうか}＝消化管^かをよごしてしまいがちですが、そこのお掃除^{そうじ}も海藻の中にふくまれる食物繊維^{しょくもつせんい}がしっかりしてくれますよ。



ミニ知識^{ちしき}.....

人間に必要な元素のうち、ナトリウムとヨードは陸上の植物からは採れません。海にはそれらが、塩（塩化ナトリウム）と海藻に含まれるヨードとして両方あります。海藻のネバネバやぶるぶるは、水溶性の食物繊維で、コレステロール低下や大腸ガンの予防に効果があると言われています。

海藻の季節

日本は海に囲まれている島国。その土地その土地でいろいろな海藻がとれます。日本で食べられている海藻は約60種類。丹後の海では、約30種類が食べられています。さて、どんな海藻を見ることができるのでしょうか。

海藻がもっとも元気にたくさん育つ時期は冬から春。
畑に野菜が少ないこの時期が、海藻の旬、というのは単なる偶然ではないように思えます。

11月

12月

1月

2月

●イワノリ

12月になるとまず、イワノリなどの姿を見ることができます。

イワノリを摘む作業は、冬の寒い時期の大変な仕事です。また、たくさんの小さな砂などが混ざっていて、食べるまでの掃除もとても大変な作業となります。ジノリとよばれる乾燥ノリは今では作る人も少ないとても貴重なものとなっていますが、香りは格別で、巻きずしにすると他のノリで作ったものとは比べ物になりません。

●ハバ

- アオノリ
- アオサ
- ジンバ
- アカモク
- ムカデノリ
- ソソ

イワノリ摘み



その後2月3月は海藻がもっとも採れる時期で、アオノリ、ワカメ、ヒジキ、ジンバ、アカモク、ソソなどたくさんの海藻が採れます。荒れていることの多い冬の海の、一時の合間を縫って、磯を歩きます。



テングサ干し(左)とワカメ干し(右)

ミニ知識

海藻は春から夏にかけて次の世代を残すため、種のような細胞を出して枯れてしまいます。夏から秋には、新しい海藻が芽生えていますが、小さいのであまり目につきません。冬になると急に大きくなってきます。全般的に、若い海藻はやわらかく、成長してくると固くなって食べにくくなるものもあります。

3月

4月

5月

6月

7月

●ワカメ
ヒジキ
カヤノモリ
(ナガラモ)
オゴノリ

●モズク

●アラメ
●クロメ
●ウミソウメン
●イシモズク

●ウゴ
●イギス
●テングサ

浜掃除・海開き

天然ワカメは、浜によって食感や味が違うとか。浜の人は若いワカメを乾燥させて、そのままカリカリとかじったり、ふりかけにして食べます。

夏前は海藻の最後のシーズン。6月くらいになると海岸べりの家の庭先にテングサやウゴ(エゴノリ)が干してあるのをよく見かけます。

テングサは、もともとは赤茶色の海藻ですが、何日も雨にあて、白くして乾燥させてから使います。

ウゴはテングサに似ている海藻で、丹後半島の東地域では、よく煮溶かして固めて食べています。

4月から、5月にかけては、モズク、クロメ、ウミソウメンも採れます。春先に海岸を歩いて、色々な海藻をさがしてみると楽しいですよ。

7月になると、枯れた海藻が浜にたくさん打ち上げられてきます。それらを掃除すると、海水浴シーズンの始まりです。

海藻のある暮らし

まだヒトが作物を作って食べるということをしなかった頃、私たちの先祖はその辺に生えている草や木の実を食べながら歩き回っていたそうです。

きっと海藻も大事な食糧であったことでしょう。

今のように食べるものが充分になかったはずですが、草や海藻の持つ命の力が、古代の人々の命の源だったのでしょね。

そして、私たちの先祖が様々な文化を生む中で、わたしたちの今の生活があります。

海藻は大事な保存食

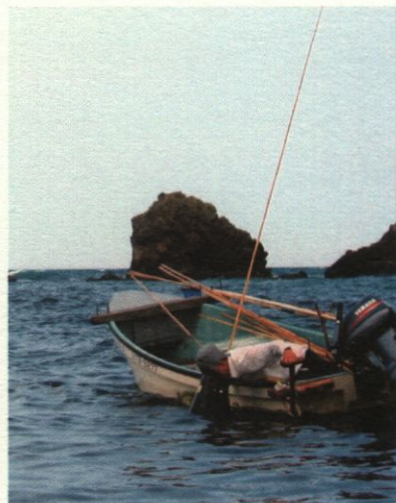
昔は米は年貢に出すので、米を作っている人も米はめったに食べられませんでした。

あわやひえなどの雑穀やイモと、大根の葉っぱや海藻を混ぜて食べていました。

米がたくさん取れて比較的に豊かなところでも、寒さや水不足で米ができない飢饉の年があったので、乾燥させることで何年もくさらない海藻は、干して屋根裏に上げて取っておきました。

海藻を採るのはだれ？

ワカメやアラメ、ジンバ、モズクなどは船を出して採るので、海藻を採る



ワカメは箱メガネで海中を覗き、左手でネリガイ(權)を操りながら専用の道具で採ります。大変技のいる作業です。

のは漁師^{りょうし}さんの仕事です。でも、イワノリやヒジキ、ハバノリ、カヤモノリなどは岸から歩いて行って採るので、主に女^{おも}の人の仕事になっています。

村の行事になくてはならない海藻

新年^{しんねん}の飾り物^{かざりもの}として、しめ縄^{なわ}にホンダワラ^{かがみもち}を使う所があります。鏡餅^{かがみもち}にはコンブを使いますが、ホンダワラを使うところもあります。

丹後地方では、亡^なくなった先祖をおまつりする法事^{ほうじ}など、人の集まるときに、ウゴやイギス、アラメ、ジンバの料理を出します。



ウゴを煮溶^{にとか}かして固めたものは、地球デザインスクールの定番料理です。



ウゴについた石やゴミを掃除するのも、大変な作業です。

今は冷凍^{れいとう}ができるので、サッと湯に通したあと冷凍しておく、水で戻^{もど}したり塩抜^{しおぬ}きをする必要がないので、簡単^{かんたん}においしく食べられます。

採^かってから加工^{こう}するまで

海藻は採ってきたあと、そのまま湯に通して食べる場合もありますが、たいていは、干すか塩漬^{しおづ}けにして保存^{ぼぜん}しています。

採ってきた海藻の石やゴミを掃除して干したり、塩漬けにするのは、女^{おも}の人の仕事になっています。

今は冷凍^{れいとう}ができるので、サッと湯に通したあと冷凍しておく、水で戻^{もど}したり塩抜^{しおぬ}きをする必要がないので、簡単^{かんたん}においしく食べられます。

海藻を採ってから加工し食べる文化があるのは、たくさん^つの先人^{かさ}たちの暮らし^{かば}の積み重ね^{かたみ}のお陰^{かげ}ですね。そして、この文化はみなさんが、この技術^{ぎじゆつ}を受け取らなければ消えてしまうものです。

海辺を歩き、海藻をながめ、自分のできること、すべきことを考えてみるといいですね。



海藻を食べるということ

～海と太陽と私たちの命のつながり

約 45 億年前、地球は誕生し、海と太陽の恵みの中で、初めて生まれた生き物が海藻です。そして、その海藻の命がもととなって様々な植物が誕生し、私たち「ヒト」という動物も生まれることになったのです。ゆらゆら揺れる海藻を眺めてみてください。昔、お母さんのおなかの中で感じた心地よい暖かさを思い出しましょう。



海の森

海藻の生える場所（藻場）は、「海の森」と呼ばれます。

海の森は、人間の活動でよごれた海をきれいにしてくれたり、二酸化炭素も吸収して、空気もきれいにしてくれます。

海の森が吸収してくれる二酸化炭素の量は、陸上の森の量とほとんど同じとか。

地球のことを考えるうえでも、もっと「海の森」を大切に育てていきたいものです。

丹後海と星の見える丘公園で食事を担当するばうわうは、海藻料理が大好き。ぜひ、浜先で採れた海藻を使った自慢のお母さん料理を食べに来てみてください。



おすすめ海藻メニュー

さあ、海藻を食べてみよう！



ふりかけ～海のめぐみたっぷり

ごはんがいくらかでも食べられます

【材料】

干した海藻（アオサ、ノリ、アカモクなど）	15g
ちりめんじゃこ	5g
さくらえび	5g
炒りゴマ	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2

海藻、ちりめんじゃこ、さくらえびはそれぞれミルサーなどで細かくする。

さくらえびとちりめんじゃこ調味料をなべに入れ、しばらく置く。

火にかけて、混ぜながらカラカラになるまで炒る。

海藻とゴマを加えてできあがり。



だいず にもの アカモクと大豆の煮物

～大豆と海藻はよく合い、むかしから色々な海藻で作られている料理です

【材料】

アカモクもしくはジンバ……	200g
ゆで大豆 ……………	150g
薄あげ うす ……………	1 枚
醤油 ……………	大 3
砂糖 さとう ……………	大 1/2
みりん ……………	大 2
出汁 だし ……………	適宜

アカモク、ジンバは洗わずに、塩を入れた湯でさっとゆでて切っておく。

薄あげは湯にくぐらせて油をぬいて、せんざりにする。

なべに薄あげとジンバを入れて、軽く炒める。

大豆と出汁を加えてしばらく煮る。

調味料を入れ、よく煮含める。

地球デザインスクールでは、海藻を学ぶ教室を随時開催しています。
団体向けの教室もアレンジできますので、詳しくはお問い合わせください。

NPO 法人地球デザインスクール

〒 626-0213 京都府宮津市字奥波見小屋の段 108

TEL: 0772-28-9018 <http://www.e-ds.jp>

京都府立丹後海と星の見える丘公園

〒 626-0211 京都府宮津市字里波見

TEL: 0772-28-9111 <http://www.eco-future-park.jp>

企画・発行：NPO 法人地球デザインスクール

協力：京都府水産事務所

発行日：2007 年 3 月

頒価 ¥

名前	
----	--