

礼文島のわかめ

取材・文・編集／長谷川圭介 撮影／細野美智恵 デザイン／佐孝優

島に春の到来を告げる 礼文の天然わかめ漁

春の訪れは心躍るもの。梅にウグイス。菜の花、桜、フキノトウ。キャンディーズ好きのオジサンならつくしの子でしょうか。礼文島れぶんの人はいいます。「わかめ漁が始まると、島にもようやく春が来たなと思って」と。

礼文島のわかめ漁は4月初旬から5月にかけて行われます。わかめ産地として有名な三陸さんりくや鳴門なるとは養殖ものがメインですが、ここ礼文島はすべて天然わかめ。長く厳しい冬の間、海底の岩場に根を張って耐え、春の日差しの中で生育する礼文島の天然わかめは「シャキシヤギとした歯ごたえがありながら身質はやわらかく、磯の香りが強くて、ほかのどのわかめにも負けない」と島の人は口をそろえます。そんな天然わかめのおいしさに迫るため、日本最北の島を訪ねました。

＊ ＊

礼文島の南西、フェリーターミナルのある香深地区かふかは島内有数の天然わかめの漁場です。漁期になれば岸からも見えるほどの近い場所にいくつもの磯舟が浮かびます。その中に、礼文島で三代にわたって漁を営む柏谷秀夫かしやひでおさんの舟もありました。

わかめ

豆知識

取材文編集／長谷川圭介 写真／細野美智恵
デザイン／佐孝優 イラスト／岡本香織

「わかめ通」になっちゃいますか！

編集部に届いたアンケートの疑問に

コープさっぽろ
バイヤーが
答えます！

**97%は養殖モノ
天然&道産は
ごくわずか**

古くから食用にされ、日本人にとって親しみ深いわかめですが、実は97%が養殖栽培ともいわれ天然ものは極めてまれです。産地は岩手県、宮城県、それに鳴門海峡のある徳島県の3県で国産わかめの8割以上を占めます。北海道の沿岸にもわかめは生息していますが、漁をしているのは利尻・礼文、函館近海などのごく一部に限られています。

■RANKING(2015年)

1位	岩手県
2位	宮城県
3位	徳島県

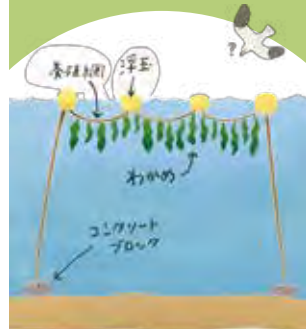
生鮮本部 水産部バイヤー 福島 愛由さん

「あゆ」と名付けられた因果か、大の魚好きで魚グッズばかり集めています。そんな私ですがわかめ漁は初めての体験で、生産に携わる方々の苦労を想像し、涙腺が緩みっぱなしでした。



養殖わかめ

わかめの養殖栽培にはいくつかの方法がありますが、ここでは三陸産わかめの栽培方法を紹介します。まず、わかめの胞子がついた種糸(採苗)を海に沈めます。種糸のわかめが発芽したら、種糸を養殖縄に巻き付けて本養成を行います。そして2～3mに成長した頃、縄ごと機械で引き上げて収穫します。カマで一本ずつ漁獲する天然わかめ漁とは規模が違いますね。



海底
海の中では葉先を下にして、逆さで成長します

**たった1年で
約2mに成長**

わかめは一年草の海藻です。5～6月頃、めかぶから遊走子(胞子)が飛び出し、岩にくっつきます。それは雄株と雌株に成長し、秋になると受精します。受精卵は細胞分裂を繰り返し、小さなわかめが誕生します(発芽)。冬から春にかけてはわかめがぐんぐん育つ季節です。葉の生育とともに生殖体であるめかぶが大きくなります。5月頃、めかぶから遊走子が放出されると、わかめ本体は先の方から枯れていき、次の世代に交代するのです。



**普段から
食べているのは
「葉」の部分**

わかめは大きく分けると「葉」「中芯」「めかぶ(生殖体)」の3つの部位からできています。普段私たちが食べているのは、中芯を取り外した「葉体」と呼ばれる葉の部分。芯やめかぶも、おいしく食べられます。

元葉は、うどんやサラダに最適！



元葉

肉厚でシコシコとしてなめらかな食感

葉体

やわらかく、一般的に食用とされる部分

中芯

茎の部分はシャキシャキとした歯ごたえがある

めかぶ

根の上部にあるひだひだの部位。独特の粘りと食感



XX



旭川出身。調理学校卒業後、オープンにあわせ「ザ・ウインザーホテル洞爺」へ。その後、室蘭のフレンチレストランや東京のレストランで経験を積み、2010年に「BARCOM Sapporo」へ。2014年から同店のシェフとして腕をふるう。



編集／能戸英里
撮影／石田理恵
デザイン／佐孝優

オレなら
こう作る！

スペシャルな1品からお手軽まかないレシピまで
シエフならではのアイデアと技で、
素材の持ち味を存分に生かした3品をご紹介します。

わかめときゅうりの三杯酢

調理時間 約15分 14kcal(1人分)

【材料(4人分)】
北海道礼文島産塩わかめ 45g
きゅうり……………1本
塩……………小さじ1/3

A 日高昆布しょうゆ塩分カット
……………大さじ1
酢……………大さじ1
砂糖……………小さじ1※

【作り方】

- ①わかめはさっと洗って、5分ほど水で戻し、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうりは薄切りにしてボウルに入れ、塩をまぶす。
- ③きゅうりがしんなりしたら、水気を絞る。
- ④Aの調味料をボウルに入れてよく混ぜ、①と③を加えて和える。

※砂糖の代わりに本みりんでも代用できます。その場合、本みりん大さじ1を使用し、アルコールを飛ばしてから使用してください。

日高昆布しょうゆ塩分カット 1L

丁寧につくられたおしょうゆと、日高昆布を大きな釜でじっくりと煮出して作るだしを合わせた「日高昆布しょうゆ塩分カット」。昆布だしのうま味とコクが料理の味をもっとおいしくしてくれます。

トモエ



PR

ちゅちゅっと
もう1品!



冷蔵庫で
しっかり冷やしてから
食べると、おいしさアップ!



つかったのは
このわかめ!

たまご焼き



たまご1個につき
ふりかけ小さじ1で
たまご焼きに!

まずは白いごはんで
食べてみて!



ごはんのせ

【作り方】

- ①わかめはさっと洗い、5分ほど水で戻す。
- ②しっかりと水进行絞り、細かく刻む。
- ③フライパンにわかめと水、塩を入れて火にかけて炒る。
- ④水分がしっかり飛んでわかめがカリカリになったら、ごま、ちりめんじゃこを加えて、さらに炒る。
- ⑤ごまの香ばしい香りがしてきたら火を止め、フライパンの粗熱を取ってから、香りづけのしょうゆを加えて完成。



わかめの ふりかけ

作り置き
OK!

常温で1週間 日持ちします!

ごはん100gに
ふりかけ大さじ1で
おにぎりに!

おにぎり



調理時間 約30分 173kcal(全量)

【材料(作りやすい分量)】

北海道礼文島産塩わかめ…90g 白炒りごま……………20g
塩……………6g ちりめんじゃこ……………20g
水……………大さじ1 しょうゆ……………少々

あ、今日これ 作っちゃおう!

「わかめ」をもっと気軽に、
もっと便利に楽しむレシピをご紹介します!

わかめ

家庭料理

編集／能戸英里
撮影／石田理恵
デザイン／佐孝優

栄養士・のこたべ子どもごはん研究家

能戸 英里さん

栄養士、調理師、北海道フードマイスター。「のこたべ」で食育活動やレシピ開発を行う3児の母です。ちょこっとでは「こどもレストラン」のページも担当しています!



札幌市 森定様

わかめたっぷりバンバンジー

鶏むね肉を蒸して細く割いておき、きゅうりやトマトなど好みの野菜と、湯通したわかめは食べやすい大きさに切る。バンバンジーのたれ、ゴマドレッシングなどかけて食べるとおいしいです。

札幌市 T.O 様

わかめと豆腐のドーナツ

ホットケーキミックス(150g)、豆腐(150g)、卵(1個)、刻んだわかめをボウルに入れて混ぜ合わせる。180℃の油できつね色になるまで揚げる。砂糖をまぶして完成。トッピングの一つとしてわかめを入れてみてくださいね。



札幌市 高田様

わかめの明太子和え

わかめに明太子、マヨネーズを和えたら完成。ご飯のおかずにも、おつまみにも最適です！



わが家のいちおしレシピ！

読者のみなさんから寄せられたレシピを紹介します。



応募総数
75通!!

次のお題

お米
を使ったレシピ

あなたのいちおしレシピをP69の宛先までお寄せください。採用された方にはちょっとカード(コープさっぽろ商品券)500円分をプレゼント！応募締め切りは5月20日(土)必着。
※プレゼントは変更になることもあります。ご了承ください。

