

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ようか。礼文島の人はいいま
す。「わかめ漁が始まると、島にもよ
うやく春が来たなあって思う」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や鳴門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「シャキシャキ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、ほかのどここ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行くつも
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さんの舟もありました。

「わかめ通」になっちゃんいますか!

編集部に届いたアンケートの疑問に

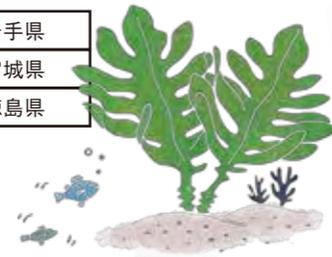
コープさっぽろ
バイヤーが
答えます!

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



わかめ漁も体験し
ひと回り大きくなりました!
テヘヘ

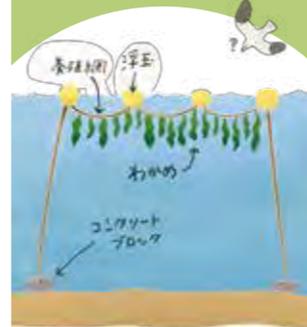


生鮮本部 水産部バイヤー **福島 愛由さん**

「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勞を想像し、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

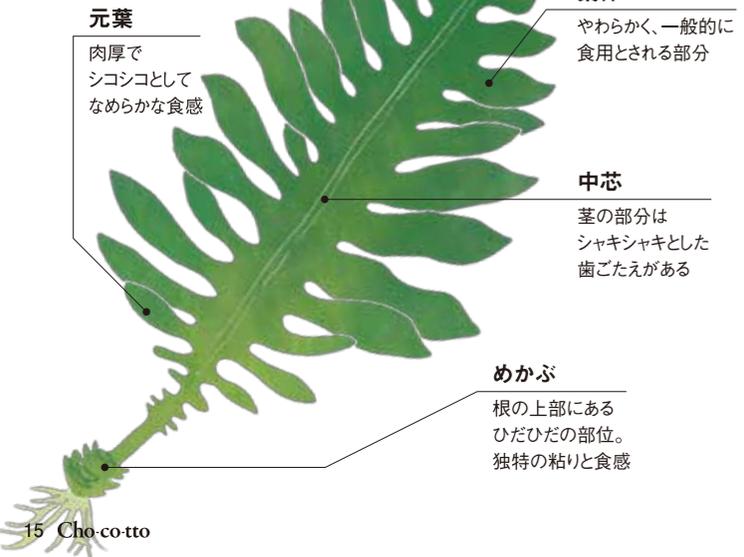
わかめは一年草の海藻です。5~6月頃、めかぶから遊走子(胞子)が飛び出し、岩にくっつきまます。それは雄株と雌株に成長し、秋になると受精します。受精卵は細胞分裂を繰り返して、小さなわかめが誕生します(発芽)。冬から春にかけてはわかめがぐんぐん育つ季節です。葉の生育とともに生殖体であるめかぶが大きくなります。5月頃、めかぶから遊走子が放出されると、わかめ本体は先の方から枯れていき、次の世代に交代するのです。



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!



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

POINT

温製にしてもおいしくいただけます。



オレの一品!

わかめのジェノベーゼ風冷製パスタ

調理時間 約20分 259kcal(1人分)

【材料(1人分)】

- ジェノベーゼ
- 戻したわかめ……………25g
 - にんにく……………1片
 - A EXバージンオリーブオイル……………70ml
 - パルミジャーノチーズ……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1

- カッペリーニ ※……………35g
- わかめのジェノベーゼ……………大さじ1
- 水……………適量
- とびっこ……………大さじ1
- ブロッコリースプラウト……………適量

【作り方】

- ①ジェノベーゼを作る。わかめを香りが出るまで炒る。
- ②①とAの材料をフードプロセッサーに入れて、ペースト状になるまで回して完成。
- ③カッペリーニをたっぷりのお湯で、表示時間より2分ほど長めにゆでる。
- ④ゆであがったら冷水に入れて冷やす。
- ⑤ボウルに水を切ったカッペリーニと、②のわかめのジェノベーゼを入れて、よく和える(少量の水を加えるとからめやすくなります)。
- ⑥お皿に盛り、とびっこ、ブロッコリースプラウトを飾って完成。

※「髪の毛のように細い」という意味をもつ細いパスタのこと。

BARCOM Sapporo

- 住所 札幌市中央区北2条西2丁目 STV北2条ビル1F(南側)
- TEL 011-211-1954
- 営業時間 木・金・土・祝前日16:00~24:00(L.O.23:30)、月・火・水16:00~23:00(L.O.22:30)
- 定休日 日・祝 ※イベント開催時などは営業。詳細はHPで。



金子 智哉さん

旭川出身。調理学校卒業後、オープンにあわせ「ザ・ウィンザーホテル洞爺」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。



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。シェ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!

まずは白いごはんを食べてみて!



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しっかりと水を絞り、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!

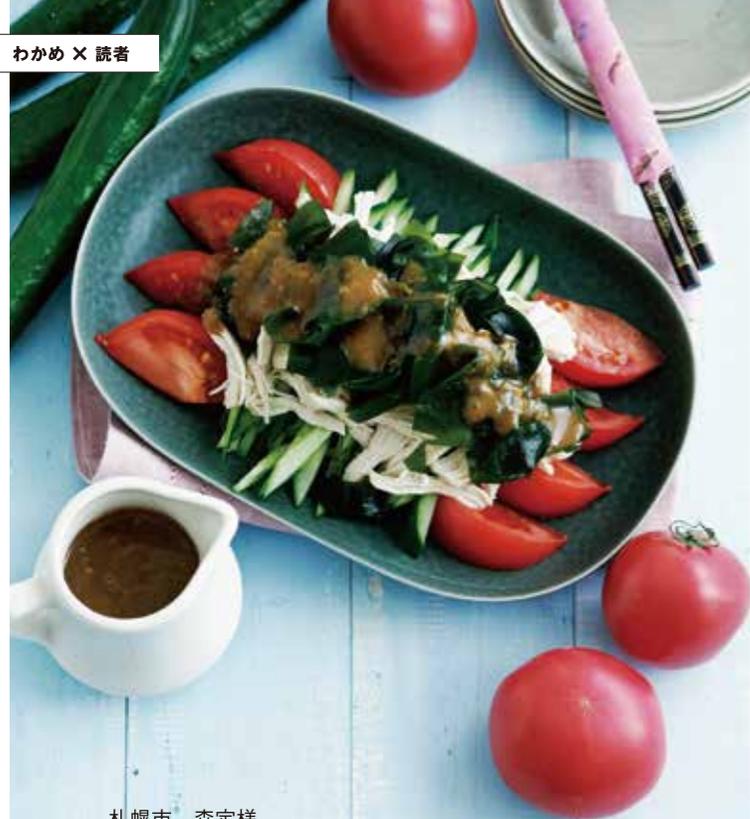
「わかめ」をもっと気軽に、もっと便利に楽しむレシピをご紹介します!



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。

みなさんのレシピ待ってます！（次はお米）

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 いちおしの 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よこっとカード(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。

あーちゃん★ココ知りたい!

料理の盛り付け方

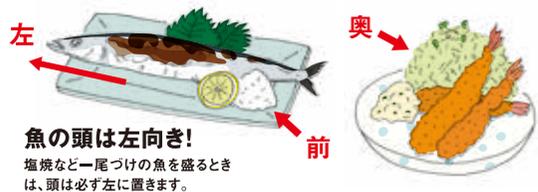
今さら聞けない常識から盛り付けのコツまで、
バッチリ覚えましょう!



付け合わせは、和食は手前、洋食は奥

和食
塩焼の大根おろしは手前、
魚の煮つけに添えるねぎは手前

洋食
エビフライのキャベツは奥、
鮭のムニエルのいんげんのソテーは奥



魚の頭は左向き!
塩焼など一尾つけの魚を盛るときは、頭は必ず左に置きます。

盛り付けは山高く!

和え物などは、円すい形を心がけ、ふんわりと高さを出して盛るとおいしそうに見えます!



みそ汁は右、ごはんは左
こぼしやすい熱いものは、利き手のそばに置く、と覚えておくとよい。



彩りを考えて!

みそ汁に小ねぎを浮かべる、筑前煮には絹さやを飾るだけでワンランクアップの仕上がりに!



④ Aの材料を合わせ、にんじんドレッシングを作る。



④にんじんドレッシング

⑤器にサニーレタス、白髪ねぎをしき、その上にわかめ、豚肉をのせ、上からドレッシングをかける。



⑥青じそをちぎって散らし完成!



①わかめは戻し(P28参照)、3cm長さに切る。



②サニーレタスは食べやすくちぎり、長ねぎは5cm長さに切り、白髪ねぎにする。それぞれ水にさらし、水気をきる。



③豚肉は5cm長さに切り、塩、こしょう各少々をふる。フライパンを熱しさっと焼き取り出す。



実は肉が主役か!? わかめと豚肉のサラダ

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

[材料(2人分)] 393kcal(1人分)

わかめ(塩蔵).....	30g
豚バラ薄切り肉.....	150g
サニーレタス.....	3、4枚
長ねぎ(白い部分).....	15cm
酢・しょうゆ・ごま油.....	各大さじ1
A 白ごま・砂糖.....	各大さじ1/2
にんにく(すりおろし).....	1片分
にんにく(すりおろし).....	大さじ2
青じそ.....	5枚
塩、こしょう.....	各少々

塩蔵わかめの戻し方



①流木でさっと塩を洗い落とし、たっぷりの水に5分ほどつける。



②2~3倍量に増える。



※乾燥わかめはそのまま水につけ2~3分。大きければ切る。

あーちゃん、料理を習おう!

仕事に遊びに忙しい30代は、料理をちゃんと勉強したくなるお年頃! 料理初心者あーちゃんも、わかめ料理の定番、サラダとスープに挑戦! 家庭料理研究家こぐれあいこが丁寧に指導します!>

あーちゃん

札幌市在住。最近、料理に目覚めた働く30歳。休日にはパンを焼き、料理教室に通う。わかめとじゃがいものみそ汁が好き!



編集 / こぐれあいこ
デザイン / 写真イラスト / こぐれけいすけ