

ぬめりを楽しむ健康食材

モズク

少し前までモズクの仲間には

「ナガマツモ目」の海藻として扱われてきました。

モズクは「ナガマツモ目」モズク科。

オキナワモズクは「ナガマツモ目」ナガマツモ科。

というように分類されてきたのです。

古い資料を参考にした文章では、

今でもこのように紹介しているのを見かけることがあります。

ただ、今ではモズクもオキナワモズクも

「シオミドロ目」ナガマツモ科の

海藻として分類されています。

なぜこんなふうになったのかと云えば、

それは分類の方法に分子系統学という

新しい方式が取り入れられたため。

今までは「アレとコレは形や習性が似ているから

近い仲間だろう」と分類されてきました。

ところが近年、分子系統学によって

生き物の遺伝子を調べることで、

これまでの分類が見直されるようになったのです。

今回は、そんなモズクについて紹介していきます。

水雲

もずく

モズク

絹水雲

地域名：きぬもずく

学名：Nemauxystia decipiens

分類：シオミドロ目ナガマツモ科モズク属



イシモズク

岩水雲

地域名：いわもずく

学名：Sphaerocarpus firma

分類：シオミドロ目ナガマツモ科イシモズク属

一口にモズクと言っても、私達が口にするモズクにはいくつか種類があることをご存知でしょうか。
流通量が多く、スーパーなどの店頭でパックの酢の物として売られている、ふだん私達が一番よく見かけるモズク。
これはオキナワモズクという種、モズクと同じナガマツモ科の海藻ではありますが、風が違います。しつかりした枝の太さは1.5mm以上あり、沖縄ではこのオキナワモズクのことをモズク、または太モズク、本モズクと呼びます。遠き過った遠浅の海で、大規模な養殖が行われているのをテレビなどでご覧になったことがあるでしょう。

能登で採られるモズクは、また別のもの。
一つは本家本元のモズク。穴水町や七尾市で多く採られていて、能登ではその滑らかさから「絹モズク」とも呼ばれています。
もう一つはイシモズク。こちらは輪島市や珠洲市で多く採られています。
一年中見かけるオキナワモズクに比べると出荷量はとても少ないのですが、どちらもうの味として能登では昔から親しまれてきた海藻です。

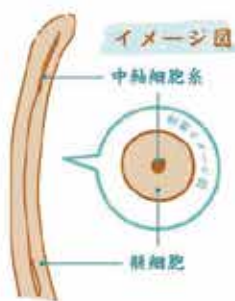
形態
細く、しなやかな海草の恵

モズクは細い糸状の海藻です。だいたい袋詰だったりパック詰めにされて売られているので、糸がごちゃごちゃと絡まっているように見えます。全体を広げてみると、不規則に枝分かれしていることがわかります。

細い糸のような藻体ですが、真ん中には「中軸細胞系」という線が

一本あって、その周りを「隔壁細胞」という細胞が囲っています。

外側には「同化系」という細胞が集まっていて、ここで光合成をして栄養を作っています。成長したモズクだと、真ん中の部分がスカスカになることもあります。



全長10〜40cmで、枝の太さは0.5〜1mmほど。生の状態は淡褐色から褐色ですが、熱を加えると緑色になります。

イシモズクはモズクに比べて幹のような主軸がしっかりしています。

また、イシモズクに近い仲間のクサモズクは柔らかく、あまり主軸がはっきりしていません。

クサモズクは見た目や生えている場所がモズクとよく似ているのですが、顕微鏡で見ると種の決める手になる器官のつくりがイシモズクそっくりなので、イシモズクの仲間とされています。

生態

分身の術も使える海藻

モズクは一生のうちに大きく成長する胞子体という姿と、目に見えないくらい小さな配偶体という2つの姿を繰り返して世代交代します。

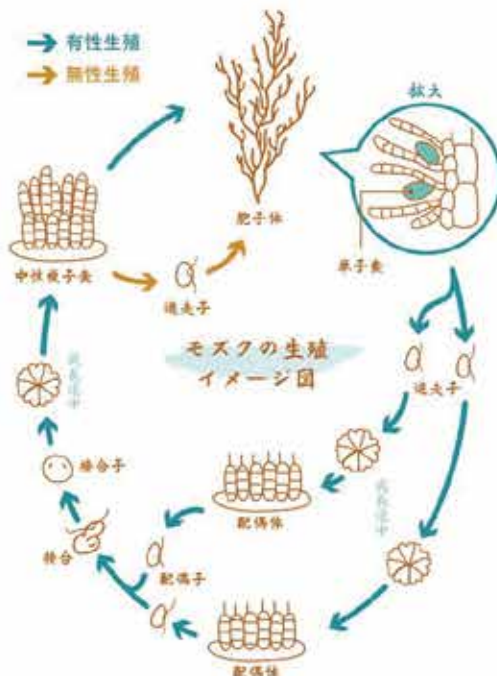
胞子体は、私達にお馴染みの、長くヌルヌルした姿。細胞の中に、体の設計図である染色体を2セット持っているため、「複相」と呼ばれます。

一方、配偶体は、顕微鏡でしか見えないくらい小さな糸のような形をしています。こちらは染色体を1セットしか持っていないので、「単相」と呼ばれます。

モズクは、大きく分けて2つの方法で仲間を増やしていきます。

一つは、無性生殖という方法。若い胞子体は、「中性複子囊」という袋から、自分で泳ぎ回る「遊走子」という細胞を出します。遊走子は他のモズクと合体することがないので、無性生殖と呼ばれ、まるでクロロンのようにそのまま胞子体の姿になります。

もう一つは有性生殖という方法です。こちらも胞子体が成長してくと、「単子囊」という別の袋から自分



で泳ぎ回る遊走子を出すのですが、無性生殖との違いはここから。この遊走子は直接胞子体にならずに、まずは小さな配偶体になり、さらに「配偶子」という細胞を出します。配偶子にはオスとメスの役割があり、オスとメスの配偶子が合体して受精すると、「接合子」という新しい細胞になります。この接合子が成長することで大きな胞子体になっていきます。

また、配偶子が合体しないまま新しい配偶体になる単為生殖という方法が増えることもあります。

これは水温や光などの条件が揃うことで起こりやすいと考えられていますが、詳しい条件はまだよくわかっていません。

このように、モズクは「大きな胞子体」と「小さな配偶体」の間で、まるでパトニリレーのように姿を変えながら命を繋いでいくのです。

採り方

絡めて採る、潜って採る

オキナワモズクは大規模な養殖が行われることで、全国どこでも手に入るようになりました。

モズクやイシモズクも一九八〇年代中頃から各地で養殖が試みられていますが、まだオキナワモズクのような大規模な養殖にはいたっていません。

そのため私達が口にするモズクやイシモズクは、ほぼ天然物です。

モズクはホンダワラの仲間の海藻にくっついて育ちます。

七尾湾の沿岸では、小舟に乗った漁師さんが長い柄がついた整髪用ブラシを使い、他の海藻に絡みついたモズクをかき取るようにして集め

モズクの分布図

日本では本州から沖縄の沿岸に分布



令和6年奥能登豪雨により、輪島市の沿岸には土砂が流れ込み、海底の状況はそこに棲む生き物達にとっても大変厳しいものになりました。

令和7年5月には漁師や海女さん連も参加した海底調査が行われ、災害の直後に比べてかなり状況が改善されていることが確かめられました。

とはいえ、まだまだ生き物達にとって厳しい環境ではあるようです。豊かな輪島の海が復活することを祈ります。

名前

水の雲と書く海藻

ホンダワラの仲間のような大型の海藻にくっついて生えていることから「濡付く・濡着く」モズクと呼ばれるようになったと言われています。

古い言葉の「藻次芽(モニツヅメ)」「藻につく芽」や「藻束(モツカネ)」「藻につく束」を語源とする説もありますが、由来は同じでしょう。



ちなみに「付く・着く」の読み仮名は「つく」。第二次世界大戦前まではその読み仮名とおり「モツク」と書かれていたようですが、戦後に示された現代かなづかいの影響で、今ではほぼ「モズク」と書かれるようです。

漢字では海中でふわふわとたなびく様子が空の雲のようだからでしょうが、水雲や海雲。漢雲と書くこともあったようです。

そういえば「海産」という字、読めるでしょうが、難読漢字として出されることがありますが、これもモズクと読みます。

「藻」は「藻類」という言葉にも使われていますが、積み重なっていることを表す漢字です。海中で細いモズクがたなくさん寄り集まっている様子からだと思われすが、なかなか読めません。

万葉仮名では、モズクという音に漢字をあてはめて毛都久や毛豆久、母豆久と書くようです。なんとなく「毛」がモズクっぽいですが使われている漢字には特に意味はありません。

石川県ではヅクが読んだのでしよう、モズコと呼ばれることが多いと思います。スノリやハナモズク、イトモズク、ホソモズクと呼ぶ地域もあります。

味覚

ぬめりが生む食感と味わい

能登半島でのモズクは12月6月、イシモズクは6月8月に採れます。

そういえば、4月の第3日曜日は「もずくの日」だそうです。これは、オキナワモズクの収穫時期に合わせて沖縄県もずく養殖業振興協議会が制定したとのこと。能登のモズク

塩蔵されたモズクは常温でも一ヶ月ほど持ちます。冷蔵庫に入れば2〜3ヶ月は大丈夫でしょう。

冷凍の場合はもう少し長く保存できますが、食感が悪くなったりので、できれば早めに食べたほうがよいでしょう。

また、塩抜きしたモズクは生のものと変わりますので、2〜3日以内に食べきるようにしてください。

おすめの食べ方は酢の物やお吸い物、味噌汁。お椀にモズクを入れ、熱いダシを注ぐと、褐色のモズクがあつたという間に緑色に変わるのを見ていても楽しいものです。

また、ソバの具にすると、ちよつと変わった感じで美味しく食べられます。熱くても冷たくてもソバにモズクが絡んで、ツルツルシャキシャキとした食感が楽しめます。

ただ、フコキサンチンは熱を加えると壊れてしまうので、この効果を得たいなら酢の物のように生で食べたほうが良いでしょう。

とは少し時期がずれているので残念です。ところで、モズクの特徴といえば、ヌルヌルとしたぬめり。このぬめりはアルギン酸やフコイダンという成分のおかげです。フコイダンには食事の際におだやかに糖質を吸収させる働きがあるので、コレステロールや血圧を下げるのに役立つなど、美容や健康に良いとされています。

また、色素成分のフコキサンチンには強い抗酸化力があり、老化や病気の予防に役立つと言われています。

その上モズクは低カロリーで、ビタミンAなどのビタミン類や食物繊維などを豊富に含んでいます。

さて、モズクとイシモズクですが、スーパなどでよく売られているオキナワモズクとは食感があまりに違いすぎて、初めて食べる方はびっくりすると思います。

さらにモズクとイシモズクの間でも食感が明らかに違います。どちらかヌルヌルしているのは変わらないのですが、モズクは喉ごしがよくシャキッとした軽い歯ごたえ。対してイシモズクは、ジャキジャキするくらい歯切れがよい食感です。イシモズクのほうがモズクよりも枝が少し太いせいだと思いますが、両方買って食べ比べてみるのも面白いですよ。ちなみに能登ではクサモズクはモズクに混じって採られているので知らぬ間に食べているかもしれません。

能登のモズクは採ったものをすぐ食べる他に、生のモズクに大量の塩をまぶす塩蔵という方法で保存されます。

モズクはそのままでも、アレンジしても、その特徴ある食感と栄養価の高さを存分に楽しめる海産物です。日々の食卓にぜひ取り入れて、ヘルシーでおいしいひとときを味わってください。

塩蔵されたモズクは常温でも一ヶ月ほど持ちます。冷蔵庫に入れば2〜3ヶ月は大丈夫でしょう。冷凍の場合はもう少し長く保存できますが、食感が悪くなったりので、できれば早めに食べたほうがよいでしょう。また、塩抜きしたモズクは生のものと変わりますので、2〜3日以内に食べきるようにしてください。おすめの食べ方は酢の物やお吸い物、味噌汁。お椀にモズクを入れ、熱いダシを注ぐと、褐色のモズクがあつたという間に緑色に変わるのを見ていても楽しいものです。また、ソバの具にすると、ちよつと変わった感じで美味しく食べられます。熱くても冷たくてもソバにモズクが絡んで、ツルツルシャキシャキとした食感が楽しめます。ただ、フコキサンチンは熱を加えると壊れてしまうので、この効果を得たいなら酢の物のように生で食べたほうが良いでしょう。

モズクの天ぷら



モズクの味噌汁



モズク酢



本誌で特集した
おさかな
春夏秋冬12種を
まとめた
永久保存版!



F's Fish
おもしろ図鑑
好評発売中!



掲載魚種など
詳細は28PへGO!



ふるさと納税
贈り物サイト

七尾市
ふるさと
納税にも
出品中!