

旬のうまいものを求めて

# ふるさと味めぐり

## 第63回 わかめ

### 縄文時代からある海の幸 ミネラル豊富なわかめ



わかめは、昆布や海苔と並び日本人にはなじみ深い海藻です。その歴史は深く、縄文時代から食べられてきました。以前は店頭で「生わかめ」が並んでいましたが、1950年代に養殖が成功してからは、湯通しわかめやカットわかめが販売され、1年中食べられるようになりました。

わかめは「海の野菜」と呼ばれるほど、ミネラルやビタミンが豊富。お味噌汁やサラダ、鍋に入れたりなど色々と楽しむことができます。最近ではわかめを麺に加工した商品も出てきており、カロリーが少なく、栄養素が豊富なことから注目されています。

**特長&栄養コラム**  
**わんつーさんの食材うんちく!**  
**海藻を守るネバネバ成分**  
 わかめにはミネラル・ビタミンだけではなく、水溶性食物繊維の一種のフコイダンが含まれています。フコイダンとは昆布やわかめなどの褐藻類のみに含まれている粘り気のある成分で、激しい潮の流れなどから海藻を守っています。最近では抗がん作用やコレステロール低下作用、免疫力を高める作用などの効果が解明されています。



徳島県では、安全・安心な「鳴門わかめ」を求める消費者の信頼に応えるため、2014年に「徳島県鳴門わかめ認証制度」を創設しました。

## わかめの生産量 全国トップ3の徳島県

全国で約5万トン収穫されているわかめですが、茎と葉、根っこに分けることができ、部位によつてさまざまな違いがあります。わかめの「葉」の部分が一般的に「わかめ」と呼ばれる部分になり、茎は「茎わかめ」、根っこは細かく刻んで「めかぶ」として食べられています。

生産量の8割以上は宮城、岩手、徳島の3県で占めていて、宮城県や岩手県で獲れる三陸産のわかめと、徳島県で獲れる鳴門産のわかめにはそれぞれ特徴があります。

「三陸わかめ」は東北や北海道のエリアを中心として生産されており、「南部わかめ」とも呼ばれています。その特徴は、葉の切れ込みが深くて茎も長く肉厚で、弾力としっかりとした歯ごたえがあります。



「鳴門産細切りわかめ煮」は、薄口醤油をベースに砂糖と出汁を加え、あっさりとした味付けに仕上がりました。お食事の箸休めとしてもぴったりな一品です。

6/16(木)夕食メニューに使用

たえがあることが挙げられます。対して「鳴門わかめ」は、鳴門海峡の激流の中で育つため、茎が短く、しなやかさと強いコシがあり、風味の豊かさが特徴です。また、他のわかめに比べて鮮やかな緑色をしていることから、色・味・食感の良いわかめとして、主役としても脇役としても使用されています。



### 昭和浪漫倶楽部×ふるさと味めぐり コラボレーション企画

昭和浪漫倶楽部 (15~16ページ)に掲載された方へ

伝統ある技法で染められた「阿波の藍染ハンカチ」をプレゼント!

江戸時代の頃から吉野川沿岸は「藍」の栽培に適しているとされ、その品質の良さから人気となり隆盛を極めました。伝統ある酵建技法で染められた色調は繊細で美しく同じ柄ができない世界で一つのハンカチです。

