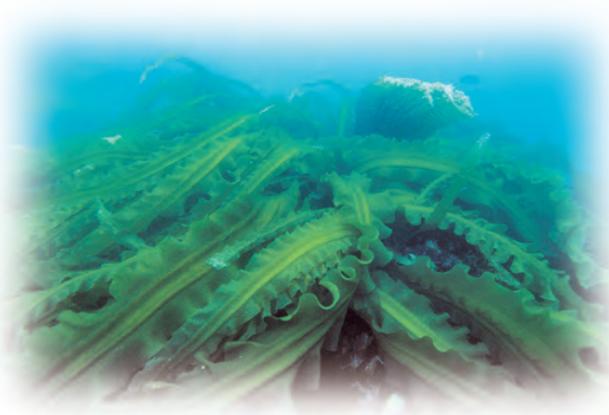


昆布

kelp



昆布の交易船が北海道の松前と本州の間を、盛んに行きかうようになったのは鎌倉時代中期以降で、室町時代に入ると、北海道から福井県の敦賀まで船で運ばれ、京都、大阪まで運ばれるようになりました。江戸時代になると、江戸～九州～琉球王国～清(中国)へと広がっていき、昆布を運んだ航路の総称を「昆布ロード」と言います。昆布が運ばれた土地では、そこに独自の昆布の食文化が生まれました。7月～9月頃まで収穫され、乾燥されて通年流通します。日本の昆布の95%は北海道で、その他は、東北・三陸岸沿いで収穫されます。

栄養

海水中のミネラルをそのまま凝縮させたような、栄養に富んだ食品です。昆布にはカルシウム、マグネシウム、カリウム、ヨウ素、亜鉛などのミネラルが多く含まれています。

- **ヨウ素**は甲状腺ホルモンの構成成分です。交感神経を刺激して各種の代謝を促す作用があり、新陳代謝、子供の発育などに関与します。
- **マグネシウム**は、**カルシウム**や**リン**とともに骨や歯の強化を促す重要な役割を担うミネラルです。
- 独特のうまみ成分は**グルタミン酸**と、表面に付いている**マンニット(白い粉)**によるものです。表面に白い粉(マンニット)が付いているものが良品です。使う時は水洗いしないようにしましょう。
- 昆布を煮た時に出る独特の粘りは、「**アルギン酸**」「**フコイダン**」といった**水溶性の食物繊維**です。糖質や脂質の吸収を抑えコレステロール値の上昇を抑えてくれます。また、高血圧の予防にも役立ちます。

昆布の種類

昆布の収穫時期は早い所で5月から始まり、9月頃までが昆布の旬になります。この時期に収穫された昆布は、乾燥され、通年流通します。昆布の95%は北海道産で、その他は東北、三陸海岸で収穫されます。



真昆布

北海道の南の地方の昆布で、昆布の中でも最高級品です。上品な甘味があり、まろやかで澄んだ出汁になります。噛めば噛むほど味が出てくる昆布ですが、煮ても簡単には柔らかくなりません。また、おぼろ昆布、とろろ昆布、塩昆布などに加工されています。



羅白昆布

オニコンブとも呼ばれ、北海道の北部でとれます。真昆布と並ぶ昆布の最高級品。味は濃く、香りがよい出汁がでますが、出汁が黄色みがかっています。関東地方で特に人気があります。



利尻昆布

真昆布、羅白昆布に続く高級品です。澄んだ上品な出汁がとれ、少し塩気があり黒っぽい色です。出汁をとる昆布として京都では最も定評がある昆布です。千枚漬けに使われています。



日高昆布

別名「三石昆布(みついしこんぶ)」とも呼ばれ、日高地方(北海道の太平洋岸)でとれます。繊維質が柔らかく煮あがり早いので、昆布巻、つくだ煮などの煮て食べる料理に適しています。



長昆布

長さが15m位になり、釧路地方でとれる昆布です。うまみは少ないので「出汁」をとるには向いていません。最も生産量が多い昆布で、昆布巻、つくだ煮、おでん昆布、など煮て食べる料理に適しています。



出汁をとる昆布と煮て食べる昆布は違います

繊維質が多く、煮あがり遅い昆布の方がうまみ成分を多く含んでいるので、出汁をとるのに適しています。繊維質の少ない、煮て食べやすい昆布は、うまみ成分が少なく、煮物に適しています。



今月のレシピ

揚げ茄子のきのこ添え

◎ご飯のお供や冷や奴に添えても美味しくいただけます。

【材料】 3人分

- | | |
|----------|---------------------|
| 茄子……中2本 | みりん……大さじ1 |
| 油……適量 | めんつゆ |
| えのき……1束 | (ストレート)…50cc |
| しめじ……80g | (2倍濃縮のめんつゆのときは25cc) |
| 塩昆布……10g | |

【作り方】

- ①茄子は縦半分になり、斜めに切れ目を入れて、一口大に切る。フライパンに多めの油を入れて、揚げ焼きにする。
- ②えのきは石づきを取り1/3の長さに切り、ほぐす。しめじも石づきを取りほぐす。
- ③鍋にえのき、しめじ、塩昆布、調味料を入れて煮る。
- ④揚げ焼きにした茄子を器に盛り、③のきのこを添える。

参考:「からだによく効く食べ物大辞典」池田書店