

昆布

kelp



日本で採れる昆布の95%以上は北海道全域で採れ、その他は東北(青森県、岩手県、宮城県)の三陸海岸沿いです。7月の中頃から9月の中頃までが、昆布漁の季節です。昆布漁は、昆布が1日で干し上がるような天気の良い日にだけ行われます。

栄養

昆布は「海の野菜」と言われるように、ミネラルや食物繊維を豊富に含みます。カリウム、カルシウム、鉄、ヨウ素など、さまざまなミネラルを含みます。

- 昆布を煮た時などに出てくる独特のねばり成分は「**アルギン酸**」や「**フコイダン**」といった海藻特有の水溶性食物繊維です。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。
- 昆布の主なうまみ成分は**グルタミン酸**です。塩分濃度が低くてもおいしいと感じられるため、結果、減塩することができます。

真昆布・利尻昆布・羅臼昆布は三大昆布と呼ばれています。

- **真昆布** 上品な甘味をもち、澄んだ出し汁がとれる。主にだし昆布として利用、佃煮、塩昆布など
- **利尻昆布** 透明で風味の良い高級だしがとれる。主にだし昆布として利用、塩昆布、湯豆腐など
- **羅臼昆布** 香りがよくやわらかく黄色味を帯びた濃厚でこくのある高級だしがとれる。主にだし昆布として利用、おやつ昆布、佃煮など

昆布の加工品



刻み昆布

料理しやすいように細かく切った昆布。水でもどしたものと、生タイプ(ボイルされたもの)は「サラダ昆布」として利用されています。



早煮昆布

食べる昆布に使われるもので、一般に採取時期の早い柔らかいものが用いられます。



塩昆布

昆布にしょうゆや砂糖等の調味料で煮込み、半生に乾燥させる。白い粉は、昆布のうまみ成分が結晶化したもの。



酢昆布

食べやすいように小さく切り、酢をベースに調味料で味をつけた昆布。駄菓子的一种でおつまみ等にもなります。



とろろ昆布

昆布を数百枚重ね、厚みでできた側面を機械で削り、うす皮状にしたもの。



おぼろ昆布

厚めの昆布を酢につけておき、表面を柔らかくしてから、職人が一片一片薄く削ったもの。



白板昆布

おぼろ昆布を作った際に残る昆布の芯を使った、白く薄い板状の昆布。バッテラ寿司や押し寿司等に使われます。

昆布の養殖



昆布の養殖は、採取した胞子をロープなどに付着させ、海中で計画的に育てます。1年目のものは成長した後、一度は枯れてしまいます。しかし、残った根元の部分からふたたび成長をはじめ、1年目のものに比べ大きく厚みのある昆布になります。私たちが食べているのは、この2年目の昆布です。大きさは、長さ10m、幅60cm以上のものになります。



今月のレシピ

キュウリとちくわの塩昆布和え

【材料】(3~4人分)

キュウリ	中1本	塩昆布	5g
ちくわ	50g	酢	小さじ1
大葉	3枚	白ごま	適量



【作り方】

- ① キュウリは塩でもみ洗いして、薄く輪切りにする。ちくわは5mm厚さの輪切り、大葉は千切りにする。
- ② キュウリ、ちくわ、大葉、塩昆布、酢をボールに入れ、よく混ぜ30分程置いて、器に盛り白ごまをまぶす。

参考：昆布の学校、北海道漁連、昆布ネット、フジイチ、クラシル Web

