

みえの海藻



主な三重県の食用海藻

<天然>

サガラメ(アラメ)、アカモク、ヒジキ、アオノリ(スジアオノリ)、マクサ(テングサ)、ワカメ、ヒロメ、ケノリ(カヤモノリ)、トサカノリ、ハバノリ、フノリ、ホンダワラ、ミル、ウシノシタ(イロロ)

<養殖>

アサクサノリ、スサビノリ(クロノリ)、ヒトエグサ(アオサノリ)、ワカメ、ヒロメ

食用海藻の一例



アカモク

(褐藻綱ヒバマタ目ホンダワラ科)

伊勢志摩地方では、ノリ養殖の網や船のスクリーなど絡みつき、操業の妨げになったり、異物として扱われるなどこれまで食用として利用されず「邪魔モク」と言われていました。

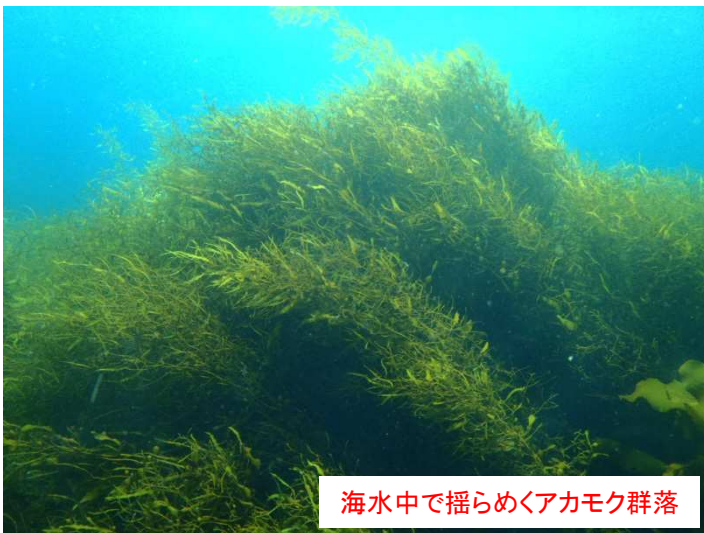
東北地方などではギバサやナガモと呼ばれ、郷土食として好まれていました。近年、豊富な栄養素を含むことから食品としての注目が集まり、一躍脚光を浴びるようになりました。

漁 期:2月～4月

主な漁法:箱眼鏡等を使った採取

主要産地:鳥羽市、志摩市

主な料理方法:刻みアカモク



こうして
生えています。

豆知識

アカモクは、北海道から鹿児島までの沿岸に広く分布しており、春先に繁茂し、長いものになると10mくらいにまで成長します。

アカモクの最大の特徴である粘りの主成分は、フコイダンという物質で、抗菌・抗ウイルス作用や抗がん作用、コレステロールや血圧上昇抑制等の効果が期待されると言われています。

アカモクは、成長すると、ネバネバの食感のもととなる生殖器官という部位が形成されます。



刻みアカモクそば

カヤモノリ

(褐藻綱カヤモノリ目カヤモノリ科)

漢字で書くと「茅藻海苔」と書きます。非常に香りのいい海藻で鳥羽市では養殖も行われています。若い芽を「ケノリ」、成熟したものを「ムギワラ」といい、元々は漁協女性部が冬から春の大潮のときに採集し、自家用に生産・消費していましたが、近年は希少価値が増し、手に入れることが非常に難しいため高級食材となっています。

漁 期:1月~2月

主な漁法:手で採取

主要産地:鳥羽市、志摩市

主な料理方法:軽く炙って、ご飯やサラダにのせてお好みの調味料で



岩場に生えるカヤモノリ



ケノリ

ケノリの天日干し風景

こうして
生えています。

豆知識

鳥羽市では、豊穡な鳥羽の海で獲れるワカメ・アラメ・ヒジキ・アオサ・ケノリ(カヤモノリ)・クロノリ・テングサの7種の海藻をおめでたい七草になぞらえて「真珠の海七草」と名付けています。カルシウム・カリウム等のミネラル、食物繊維などを豊富に含んだ海藻の魅力を広めていきたいとの思いが込められています。



ふりかけごはん

フライパンで軽く乾煎りし、緑色になったらご飯に振りかけて醤油などのお好みの調味料を少したして食べると美味しいです。

サガラメ (通称アラメ) (褐藻綱コンブ目コンブ科)

伊勢志摩では、昔からお供え物として伊勢神宮に献上されており、かつてはうすで碎いて魚や野菜と煮て食べる習慣がありました。

全国に流通しているアラメのほとんどは、鳥羽、志摩を中心とした海域で夏場に採取されたものを県内で「葉あらめ」や「刻みあらめ」に加工しされるものです。最盛期には、海岸にはアラメがところ狭しと天日干しされ、夏の風物詩となっています。

漁 期: 7月～9月

主な漁法: 海女漁・箱眼鏡等を使った採取

主要産地: 伊勢市、鳥羽市、志摩市、南伊勢町

主な料理方法: あらめ巻き、あらめなます(酢のもの)、煮物、みそ汁



箱眼鏡を使ったアラメ漁



あらめの天日干し風景

こうして
漁獲しています。

豆知識



あらめ巻き(サンマやイワシの切り身に巻き付けて煮込みます)

アラメは、太平洋中南部の海岸に広く分布する昆布の仲間です。水深5～10mの岩礁帯に分布し、1m程度まで成長します。

アラメは、「ミネラルの宝庫」といわれカルシウムやヨウ素、鉄を豊富に含んでいます。

食物繊維も多く、生活習慣病予防に期待できます。

また、栄養価が高く、カルシウムは牛乳の12倍、β-カロテンはトマトの7倍、食物繊維はごぼうの6.5倍、たんぱく質は豆腐の11倍、それぞれ含まれています。

こんにやくにも使われており、黒い点々はアラメやヒジキが混ぜられているからです。

スサビノリ（通称クロノリ）

（紅藻綱ウシケノリ目ウシケノリ科）

伊勢湾の各地で主に板ノリの原料として養殖されています。豊かな伊勢湾の栄養塩類を吸収して育ったクロノリは、香りがすばらしく、口に入れるとふわっと溶けて、ほのかな甘味が口の中いっぱい広がるのが特徴です。

かつて板ノリの原料の代名詞はアサクサノリでしたが、現在では品種改良や養殖の技術向上でほぼスサビノリとなっています。

漁期：12月～4月

主な漁法：養殖

主要産地：桑名市、鈴鹿市、松阪市、明和町、伊勢市、鳥羽市

漁獲量順位（平成25年）：全国10位

主な料理方法：焼き海苔、佃煮、酢の物



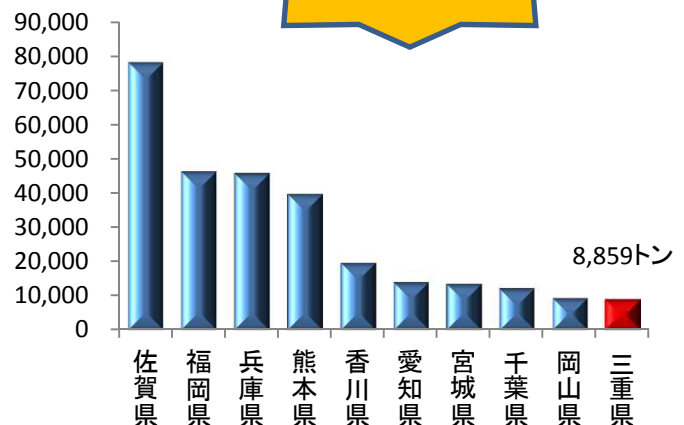
こうして
収穫しています



全国10位



手巻き寿司



マクサ

(紅藻綱テングサ目テングサ科)

トコロテンを作るクサをテングサといい、その代表的なものがマクサやヒラクサです。

現在も海女が潜って岩場に生えているマクサを手で採取しており、海女の貴重な収入源になっています。

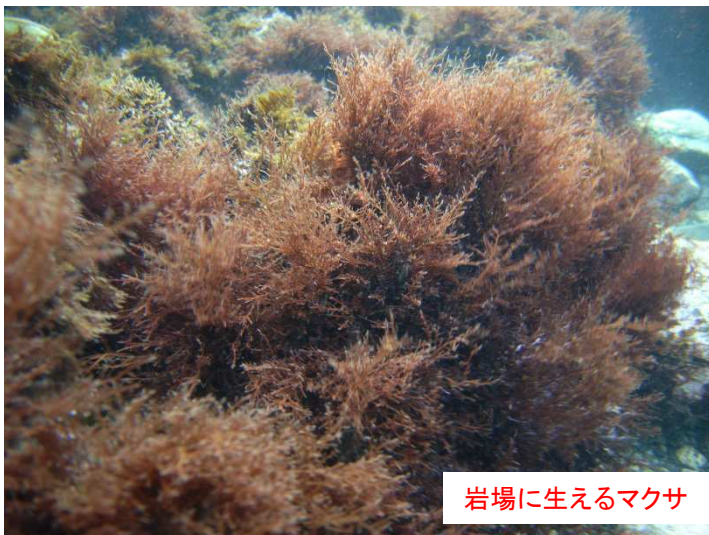
全国の沿岸域で採取することができますが、三重県志摩半島は全国的にも有数のマクサ生産地となっています。

漁 期:5月～6月

主な漁法:海女漁(天然採取)

主要産地:鳥羽市、志摩市

主な料理方法:トコロテン



岩場に生えるマクサ



乾燥させたマクサ

こうして
生えています。

豆知識

三重県、伊豆諸島、静岡県、愛媛県が全国の主要な産地で、平成24年漁期には、県内で約15トンのテングサを始めとする寒天源藻が収穫されており、全国でも有数の水揚げ地となっています。

水深の浅いところから20m程度の深さの範囲で生育していますが、浅場で生育するものは小型で体の幅が広いものが多く、逆に深いところや日当たりの悪いところのものは長くなり幅も狭くなります。トコロテンに使用する場合は、浅場に生育しているもののほうが粘りが強く適しているとされています。



テングサ料理

ミル

(緑藻綱イワズタ目ミル科)

古代の一般的な食用海藻で、租税としても納められていました。

「万葉集」や「後撰和歌集」にも「見る」の掛詞として多数詠まれています、北海道から南西諸島に分布し、潮間帯下部から潮下帯の岩や小石の上に生育しています。

手触りはスポンジの様に柔らかく、うどんほどの太さの枝が規則正しく枝分かれして、高さは40cmほどになります。全体の形はマツの木のように末広がりになっており、松の葉によく似ているので「海松(みる)」の漢字を当てたと言われています。

漁 期:7月末~8月後半

主な漁法:天然採取

主要産地:鳥羽市、志摩市

主な料理方法:酢の物、和え物



ミル紋様

こうして
生えています。

豆知識

ミルの色は深緑色で、日本固有の色に海松色とあるのは、この色のことを指します。ミルは海松文(みるもん)として文様化され平安時代の貴族の衣装に使われていました。

東京国立博物館所蔵の狩野清川院(養信)の「源氏物語絵合・古蝶図屏風」(文政から天保年間に描く)には、海松紋様の描かれた着物を着た貴族が描かれています。江戸時代に描かれたものですが、源氏物語の時代の京の都には志摩国からのミルが届けられていたことを裏付けるものです。

また、ミルは「駆虫の効ありと称する」との記録もあり、健康食として古くから食用とされていたことがうかがえます。



ミルの酢の物



※三重ブランド認定品目

ヒジキ

(褐藻綱コンブ目ホンダワラ科)

三重県は歴史あるひじきの産地で、ひじき加工品は全国1位の生産量を誇ります。長く、太く、風味が良いのが特徴で、伊勢ひじきの名のもとに全国に出荷されています。市場でも高い評価を得ており、三重ブランド認定品目にも選ばれています。

また、昭和59年には三重県ひじき協同組合が9月15日をひじきの日に制定しています。

漁 期: 3月～5月(大潮の干潮時)

主な漁法: 岩場に繁茂した天然ヒジキを手で採取して収穫

主要産地: 鳥羽市、志摩市、南伊勢町、紀北町、尾鷲市

主な料理方法: 煮物、混ぜごはん、酢の物、サラダ



岩場に生えるヒジキを刈り取る海女



こうして
収穫しています。

豆知識

三重県、千葉県、長崎県が全国の主要な産地で、平成24年漁期には、県内で約130トンのヒジキが収穫されており、全国でもトップクラスの水揚げを誇っています。

全国有数のリアス式海岸で、岩場で遠浅という三重県の沿岸域は、ヒジキにとって最適な生育場です。

特に、伊勢志摩地域は古くからのひじきの産地として知られ、江戸時代の書物に、すでに伊勢の名産品として記載されています。

なお、伊勢志摩地域に古くから受け継がれている伝統的な製法(伊勢方式 蒸し製法)を用いて、ヒジキを加工販売する2事業者が、認定事業者として三重ブランドに認定されています。



ヒジキの煮物

ヒトエグサ（通称アオサ）

（緑藻綱アオサ目ヒトエグサ科）

三重県は全国一のアオサノリ生産量を誇り、約5割のシェアを占めています。佃煮にされるほか、みそ汁や天ぷらにすると、とても美味しいです。

「のりそだ」と呼ばれるアオサノリの養殖風景は冬の風物詩となっています。

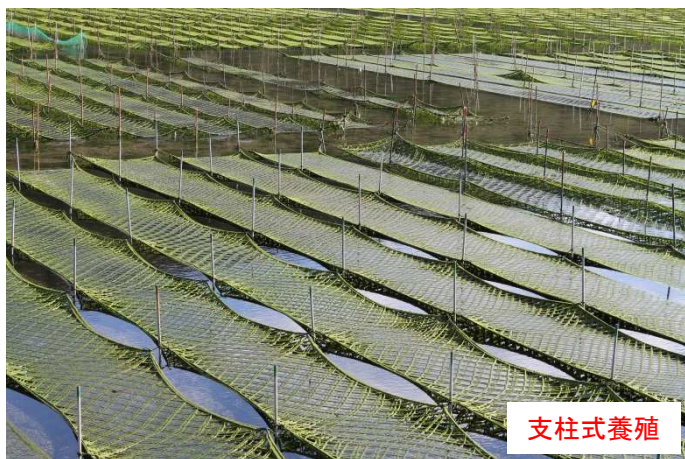
漁 期:2月～4月

主な漁法:養殖

主要産地:松阪市、伊勢市、鳥羽市、志摩市、南伊勢町、紀北町

生産量順位(平成25年):全国1位(湿重量)

主な料理方法:佃煮、みそ汁、天ぷら、スープ



支柱式養殖

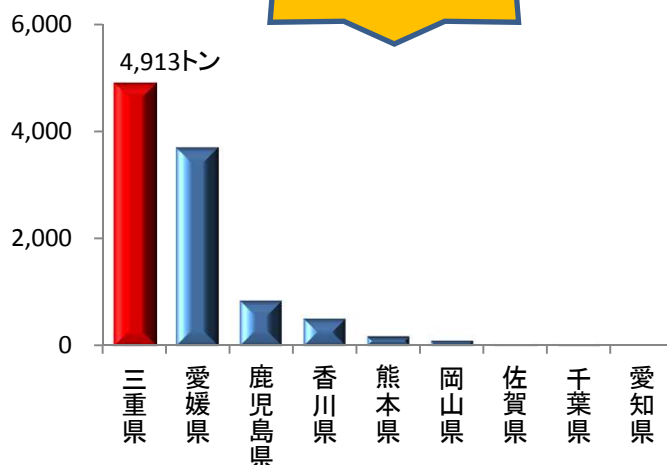


こうして
養殖しています

全国1位



アオサ汁



ヒロメ

(褐藻綱コンブ目チガイソ科)

伊勢神宮から熊野三山をめざす唯一の道『熊野古道伊勢路』の周辺の漁村で昔から食べられており、独特の食感と他に類のない大きな一枚葉の珍しい海藻です。

その特徴をいかして、巻いたり、包んだり、様々な用途に利用できる新感覚の食材として注目されています。

漁 期:冬～春

主な漁法:天然採取、養殖

主要産地:南伊勢町、紀北町

主な料理方法:酢の物、しゃぶしゃぶ、みそ汁



養殖されているヒロメ



こうして
養殖しています。

豆知識

ヒロメは冬場の水温が15℃以上で夏期の水温が28℃を超えない海で生育します。そのため、ヒロメの分布はごく限られた地域となっています。なかでも、三重県の熊野灘沿岸は最も分布面積が広いとみられます。

ヒロメはフコイダンとフコキサンチンを他の海藻よりも多く含んでいます。

フコイダンは、抗菌・抗ウイルス作用や抗がん作用、コレステロールや血圧上昇抑制等の効果が期待されると言われています。

ヒロメの色素(カロテノイド)のフコキサンチンには、抗がん(腫瘍)作用や脂肪燃焼を助ける機能があることが報告されています。

また、他にも血圧の上昇抑制機能を持つ成分を多量に持つことが三重県工業研究所の調べで分かっています。



ヒロメの酢の物

フノリ

(紅藻綱カワレイト目フノリ科の海藻の総称)

海蘿、鹿角菜、布乃利、布海苔などと漢字で書くフノリは、マフノリとフクロフノリのことです。

県内では、冬から春にかけて、潮が引いた磯の岩や石に繁殖、長さは10cmほどの管状に生長します。茎は、不規則に分かれ、枝の根元にくびれがあり、表面は光沢のある紅紫色の海藻です。

漁 期:冬～春

主な漁法:天然採取

主要産地:鳥羽市、志摩市

主な料理方法:酢の物、みそ汁



岩場に生えるマフノリとフクロフノリ



フノリを採取する海女

こうして
生えています。

豆知識



フノリスープ

フノリを煮込むとフノランという粘度が高い水溶性食物繊維が抽出されます。

フノランは海藻の中でも特にフノリに多く含まれており、その働きとして血流を良くしたり、免疫力を高める効果が期待されると言われています。

また、高血圧症、糖尿病、肝臓病など、さまざまな病気に有効であるとの研究報告があり、健康食品として注目を集めています。

工業用製品としても使われており、明治初期に水産博覧会の解説には「煮て糊となし衣類の張物、左官の壁を塗るに必ずこの糊を用いれば壁落ちることなし」という。京都西陣織物類には必要の品にして需用極めて広し」と、その用途が紹介されています。

ワカメ

(褐藻綱コンブ目チガイソ科)

ワカメは、若布とも書かれ、古くから味噌汁や酢物に良く利用されてきています。1965年頃から本格的な養殖が各地で行われるようになり、一般家庭の食卓に並ぶことが多い海藻です。

主軸の根元の部分は和布蕪（メカブ）といいます。乾燥などの保存加工技術も発達したため一年中いつでも流通しています。

漁 期:2月～4月

主な漁法:養殖、海女漁(天然採取)

主要産地:鳥羽市、志摩市

主な料理方法:刺身、酢の物、しゃぶしゃぶ、スープ、サラダ



天然ワカメの天日干し



こうして
干しています。



ワカメスープ

豆知識

江戸時代に著された本朝食鑑に和布(わかめ)に関する記述があります。それには、「一種に紐のような極めて細いものが、伊勢の海浜に産する。…浦人が細かく割いて糸状にする。それで伊勢和布というのである。最も美味で、世間で賞されている。」と記されており、伊勢のワカメが当時から評価が高かったことがうかがい知れます。

さらに、「食用簡便」(1687年)には「ワカメは「脚気、頭痛、淋病、…」などの病には煮用で宜」とあり、海藻が優れた機能を有することに着眼し、活用されていました。

海藻販売所マップ

鈴鹿市漁業協同組合鮮魚直売所
『魚魚鈴（ととりん）』
〒510-0243 鈴鹿市白子1丁目6277-3
☎ 059-380-5500
営業時間 09:30～15:00
定休日 毎週水曜日、年末年始・盆
ホームページ <http://www.jfsuzuka.com/>



鳥羽磯部漁協直営の海鮮食堂
『四季の海鮮 魚々味（ととみ）』
〒517-0014 三重県鳥羽市堅神町833 潮騒の駅内
☎0599-21-1522
営業時間 11:00～15:00（平日・土曜・日曜日）
定休日 毎週水曜日
ホームページ <http://www.totomi.jp/index.htm>



海の博物館

三重外湾漁協移動販売車
写真上 『三重外湾漁協移動販売車』
写真下 『魚々錦号』
営業日時、販売場所は三重外湾漁協までお問い合わせください。



海の博物館
〒517-0025 三重県鳥羽市浦村町大吉1731-68
☎ 0599-32-6006
営業時間 09:00～17:00
定休日 6月26日～30日と12月26日～30日
ホームページ <http://www.umihaku.com/>

熊野漁協水産物直売所
〒519-4323 三重県熊野市木本町1835-7
☎ 0597-89-0933
営業時間 10:00～15:30
定休日 年中無休
ホームページ <http://www.kumano-gyokyou.com/>





編集・発行
〒514-8570 三重県津市広明町13番地
三重県農林水産部
水産資源課
☎059-224-2522 FAX059-224-2608

〒517-0404 三重県志摩市浜島町浜島3564-3
水産研究所
☎0599-53-0016 FAX0599-53-1843