

ている。

伊勢神宮式年遷宮諸祭のひとつ山口祭の饗膳には、干鮫や蝦とともにたこも饗される。

また、10月に行われる津八幡宮祭礼にもたこ里芋を炊き合わせた料理が神饌のひとつとして供えられて、八幡町の古い氏子の家では祭にこれを調える習慣が現在も残っている。このように、周年捕獲されるたこは身近な食材として古くから利用されてきた。

市販されているたこの大部分は、ゆでだこにして流通している。近海物の地だこは内臓を取り除いてから塩で揉んで、ぬめりを取って調理をするので、少々手間は掛かるが旨みが違う。

いいだこの調理方法は煮付けが主で、早春が美味とされるいいだこが近頃は手に入りにくいまだこは刺身、酢だこ、大根など野菜との焼き合わせ、たこ飯が昔から食される。

鳥羽地方ではたこ飯の炊き方にも地域性がある、畔たこでは下処理をした生のたこをぶつ切りにして使い、小浜、坂手、神島では干しだこを焼いてから木で叩いて柔らかくしたものを薄く切るなどしてご飯に炊き込む。

11月中頃になると小浜、答志、坂手、神島では伊勢湾に水揚げされたマダコで干しだこを作る。海岸沿いに寒風に晒されて干しだこが並ぶ風景は、この地方の冬の風物詩になっている。また、坂手の正月に干しだこは欠かせない。正月の床の間には三宝に米を敷いて

その上に蒸したたこを置くハレの日を作る「なます」にも細かく刻んで使う。

この地方は昔から何処の家庭でも自家用保存食として干しだこを作った。現在は手間の掛かる作業を敬遠する人が増えて、干しだこを作る家も少なくなった。

スーパーの店頭には一年中たこが並んでいても、前物の姿は見かけない。近年は近海物の水揚げ量が減少して、市場に流通するたこの7割以上が外国から輸入されたものである<sup>2)</sup>。

かみ締めるほど味が出て、旨みと歯ごたえが特徴の地だこを十分に味わえないのはとても残念な事である。

## 郷土料理・加工品いろいろ

- たこ飯 →P192参照
- たこの燻製

下処理したたこを天日に干して脱水したものの燻蒸する。

(文責：藪本治子)

### 参考文献

- 1) 鷲尾圭司 ギョギョ図鑑
- 2) 望月賢二監修 図説魚と貝の大事典、377、柏書房株式会社、(1997)
- 3) 川口祐二 朝日新聞2003.2.19
- 4) 皇學館大学神宮博物館展示 神宮山口祭饗膳、
- 5) 鳥羽市史編さん室 鳥羽市史鳥羽市役所、(1991)
- 6) 海の博物館 三重県水産図解 光出版、(1984)

貝類

1

# あさり

[浅利、浅蛸]

●英名: short-necked clam, Manila clam, Japanese little neck

⇒P16

二枚貝綱/マルスダレガイ目/マルスダレガイ科 ●学名: *Ruditapes Philippinarum*(Adams et Reeve), *Tapes (Amygdala) japonica* DESHAYES

●三重県生産量: 2,854 t (全国の7.6%) ●全国生産量: 37,370 t ●全国での順位: 4位 ●月別生産量の多い月: 春

## 栄養特性

ビタミンA・B<sub>2</sub>、カルシウム、鉄の含有量が高くエキス分も豊富、旨味は主にコハク酸である。あさりのコハク酸はシジミほど多くないが、あわびやさざえの5~10倍含まれる。

## 三重県での食習・歴史

日本で食材にされている多くの貝が輸入品に頼っているのに対して、あさりだけは日本産が主流で、北海道から沖縄迄、各地で漁獲がある。

全国屈指のあさり産地、「伊勢湾のあさり」と言えば全国ブランド。この三重県の伊勢湾沿岸であさりの収

穫量が激減している。大淀海岸、松名瀬海岸、五主海岸、香良洲海岸、御殿場海岸等はシーズンになれば潮干狩り客で賑わうが、年を経るごとにあさは減り、30年程前、1時間程でバケツ一杯の収穫を経験したのも夢の様な話となった。

激減の原因には、大雨が降って川から大量に流れ込んだ水による海水の低塩分化、海水の溶存酸素量が極端に低くなる貧酸素現象でもへい死するといわれ、又、カニ、エビ類に食べられたりもする。しかし、最近の激減の要因は解明されておらず、三重県では14年度から3年間、あさり減少の原因を探る調査を実施している。

三重県においても、平成15年5月よりパソコンや携帯電話を使うあさりの電子入札が一部の漁業協同組合で実施され、情報伝達の迅速化、競りの合理化を図れ、

現物を見なくても経験で入札が出来、入札業務の効率化に一役買っている。

あさはり、2～3%の塩水に1～3時間漬けて砂を吐かせて使用するが、味噌汁、潮汁、ぬた、佃煮、炊き込み御飯等日常的に郷土食として根づいている。

## 郷土料理

- 貝飯(あさりご飯) (松阪市獺師町周辺) →P189参照
- 焼き貝 (松阪市獺師町周辺、桑名市)
- しぐれ煮 (桑名市)

(文責：扇田節子)

貝類 2	<b>あわび</b> [鮑、鰩]	⇒P16
	●別名:鰩魚または九孔螺(九孔螺というのは貝にある孔の数からの俗称である)	
腹足類/原始腹足目/ミミガイ科の巻貝 ●学名: <i>Nordotis gigantea</i> (Gmelin) ●英名:giant abalone		
●三重県生産量:111 t (全国の5.1%) ●全国生産量:2,182 t ●全国での順位:7位 ●旬:11月頃		

## 生物学的特性

くろあわび、まだかあわび、めかいあわびなどがある。日本語のあわび、中国語の鮑魚は鮑科(中国)、ミミガイ科(日本)に属する数種の貝の総称として用いられている。

旬は、産卵期の前の8～10月。北海道南部から九州までの潮間帯から水深20mぐらいまでの岩礁に広く住む。三重県での漁獲量は10年前の3割減で124トン。市町村別では志摩町、鳥羽市、大王町、阿児町と続く。主に海女による漁で、現在約1,700人活動している。これは10年前の1,900人減。

あわびには雄雌の別があって、雄は肉の表面が青黒く雌は赤褐色をしている。江戸時代の文献では「雌の味が優れる」とする説と、「雄貝を良となす」とする全く相反した説があるが、雄の肉は硬くて厚いので、感触上水貝や酢貝などの生食によく、雌は軟かい故、塩蒸やふくら煮などに適しているといわれる。

栄養学的に見ると、蛋白質含有量は貝類中多い方に属し、また貝肉の遊離アミノ酸ではヒスチジン、アルギニン、タウリンが特に多い。タウリンは脳卒中などの高血圧性血管障害に対して有効であるといわれている。また脂質の消化吸収に大きな役割を果たしている。また旨味成分はグルタミン酸、タウリン、ベタイン、アルギニン、AMPが中心で、イノシン酸は含まない。

「本草綱目」には内臓によいと記されて、不老長生の薬として尊んだようである。我が国に於ても大変めたい貝として、あわびのしが慶賀の席に飾られ、また祝儀の進物に添えて贈られるようになったのである。またあわびの殻は漢方で石決明といい、眼病の妙薬として珍重されている。「明を決する」ということから石決明と呼ばれるという。

## 食習・歴史

あわびの食法の研究は長谷川・高山のものがある。

あわびは『伊勢のあまの朝な夕なにかづくとふ鰩の貝の獨念にして』(万葉集巻11)と、万葉の昔にすでに歌われているが、古代より貝類のみならずすべての海産物中で最も貴ばれていた。形は大きく美しく、味は貝類中最も美味であり、催馬楽(古代の我が国固有の歌謡)の中にも『わが家は、とばり帳をも垂れたるを大君きませむこにせんみ肴になによけんあはびさだえかかせよけんあわびさだえかかせよけん』とうたわれているように、如何に珍重されていたかをうかがうことができる。すなわち珍客をもてなすのに、あわび・さざえ・うにを以てせんといっているのである。また古風土記の各地海産物の品目にも「鰩・螺・鯛・雑魚・海藻・海松等有り」とあり、あわびが最初に挙げられている。このような貴重な鮑について、その食べ方を長谷川・高山の文献を元に要約すると、次のようなものがある。

### 1. 生食

最も古くから用いられた方法で、古代の神宮の神饌にも生あわびが供された。あわびは海から引上げてからも数日間生きていたので、肉・内臓共に生食に適している。現在でも水貝といって生肉を大きく賽の目に切り、塩水に浮かせたものが好まれる。

平安朝時代の貴族の大饗には、貝鮑といって生のあわびが供されたし、また室町時代末期の料理書「山内料理書」のなかの酒宴献立に水鰩というのがあり、江戸時代初期の「料理物語」には「刺身・酢がい・なます」の名があり、醤油出現以後、現在のような刺身の食法が用いられるようになったのである。

### 2. 煮物

平安中期の「玉造小町子壮衰書」に、御馳走の名前として「鮑の羹」がみられるが、これは汁の多い煮物、即ち吸物に近いものであったと思われる。

日本の祭りには、古い風俗・習慣が残っているもので

あるが、特に天皇即位の年に行なわれる大嘗祭の御饌には、古代の食法をそのまま伝えているものである。この大嘗祭には代々あわびとわかめの羹が御饌に供されるのであって、これは塩だけで味をつけた吸物で、奈良時代以前の古い時代から、あわびの吸物が作られていたと考えられている。

また鎌倉時代の「建武年中行事」にも、朝廷の元日節会の羹があわびであったことが記されており、あわびの吸物が、当時大変御馳走であったことが偲ばれる。江戸時代の初期になると、「煮がい・ふくら煮・塩煮鰯」などの煮物の名がみえ、調味料の発達と相俟って、このような煮物が多く作られるようになったのである。

### 3. 乾物

生食があわびの真味を生かす食法ではあっても、交通不便な古代において、内陸地方へ送るには、貯蔵にも運搬にも便利な乾あわびとされるが多かった。神宮の神饌も生鰯から乾鰯となり、天智天皇の大嘗祭にも乾鰯の御饌があり、また「万葉集」にも乾鰯の名がみられる。奈良朝の「類聚符宣抄」には、乾鰯をそのまま食べていたことがうかがえる。

さてこれら乾鰯とはいかなるものであろう。現在志摩の国崎では、殻から外した丸のままの肉を加熱して干したもので、即ち丸干しにしたものを乾鰯とって、のしあわびとは区別している。「万葉集」に歌われている乾鰯も、歌の意から推して明らかに丸干しのことである。すなわち古代でははじめはすべて丸干しにしていたのが、生の肉を薄く剥いで伸ばした、いわゆるのしあわびはそのあとから作られるようになり、これら乾燥したあわびの総称を乾鰯といったものとするのである。そして丸干鰯にも、生のままで干したものの、炊いて干したものの、蒸して干したものの、串に刺して乾したものなど様々あったことが「延喜式」によりわかるのである。

次にのしあわびの製法は、現在国崎で行なわれているのは、生の肉を鎌様のもので、できるだけ薄く長くむき、これを竿にかけて干し、生乾きになったところで布を当てて、ぬるま湯をかけて引伸ばし、また乾かすのである。こうしてできたものを、大身取鰯・小身取鰯、玉貫鰯の3種に製して神宮に納める。国崎では千年も昔から毎年3回欠かさず製して、これを伊勢神宮に献進しているのである。

さて、こののしあわびは何時頃から作られるようになったのであろうか。確実にのしあわびと考えられる文献は、「備前国風土記」が最も古いもので、ここには次のような記事がある。「景行天皇が九州の志式嶋に行幸になった時、天皇の命に従わなかった土蜘蛛たちが

罪を謝し、木の皮を取って、長鮑・鞭鮑・短鮑・陰鮑・羽割鮑の見本を作って御所に献上したので、天皇は恩情を垂れて赦し放り給うた」と。ここにいうは鮑、肉を薄く伸ばして種々の形に作ったもので、明らかにのしあわびのことである。これからみると、のしあわびはおそくとも奈良朝の初期には作られていたこととなり、その製品にも色々あって、食品として非常に貴ばれていたことがわかる。そしてその製法は「本草綱目」や「備前風土記」の記事より推測して、中国から伝わったものではないかと考えられる。

平安朝の「延喜式」には、玉貫鰯・身取鰯・薄鰯など数多くのアワビノシの名があり、全国各地から献上された様子がよくわかるのである。

アワビノシはこのように食品として貴ばれたのであって、元来は飾物ではなかったのである。それが足利三代將軍の頃から、慶賀の席に三方に載せて飾り熨斗とし、また進上物に添えて贈られるようになった。あわびはそれ自身生命力の強い上に、延ばすと長く伸びるので命を延ばすとして喜ばれ、のばすのに打って伸ばしたので打鮑ともいって、敵を打つものになぞらえて、武家の出陣や、がいせんの時にも、祝膳にのせて祝ったのである。

### 4. 漬物及び鮓・その他

「延喜式」には数々の乾鰯の類の他に、醬鰯・腸漬鰯・鮓鰯などの保存食の名が多くみられる。海から遠い京都へ、全国から運ばれるために当然このような加工品にする必要があり、あわびを、特にのしあわびに用いられないその内臓を、醬や塩に漬けたものと考えられる。また鮓は、あわびの肉を塩に漬けて米飯に押し込み、飯が醗酵して酸味を帯び、肉に作用して「したしもの」ようになったあわびの肉のスシを削って食べたもので、当時は筑前の鮓鰯を宴会などに供したことが記されている。また「山内料理書」の宴会献立にも鮓鰯の名がみえている。

以上の他、あわびの料理には蒸物・焼物・和え物などがあって、「料理物語」などにみえるように、江戸時代の初期には現在行われている料理法(日本料理)の殆んどが出揃っており、一般民衆にも広く愛好されたのである。

(文責：成田美代)

#### 参考文献

- 1) 長谷川千鶴・高山直子：あわびの食法に関する研究、家政学研究、14巻10～13(1967)
- 2) 住江金之他：原色食品図鑑、110、建帛社
- 3) 富田恒夫・中村一江：本邦産「あわび」の生化学的研究(第1版)、武庫川女子大学紀要、11巻、1～5

さざえ さいら [榮螺]原始腹足目/リュウテンサザイ科 ●学名: *Batillus cornutus* Lightfoot ●英名: spiny top shell, turban shell, top shell

●三重県生産量: 426 t (全国の4.9%) ●全国生産量: 8,656 t ●全国での順位: 8位 ●月別生産量の多い月: 3月

志摩の海女は浅海の岩礁の間に棲息しているさざえを採取する。あわび(鮑)とさざえは、三重県を代表する貴重な特産食材で、さざえは3年ほどかけて大人の握り拳程度まで成長する。さざえは、産卵期が夏のため、春から初夏にかけてが旬で、志摩半島から東紀州一帯の熊野灘沿岸のこの時期の味覚である。ことに春の旬のものは、肉が肥えていて柔らかく、腸の苦みと身のこりこり状態が調和する味覚となる。

天然物は彼岸を過ぎたころから水揚げが増す。平成に入った頃から水揚げが減少と気になる傾向にある。これは、あらめの林が枯れてきたことと関連する漁獲減少である。さざえは鮑と同様、海底にあらめが育っていないと繁殖や成長が望めない。報道によれば、平成15年(2003)頃から、鳥羽市磯部の沿岸や尾鷲湾他で、あらめの人工漁礁を作り、海の林を復活させ、さざえの養殖試験を始めた。

さざえの食べ方の代表は、何といてもさざえの壺焼きである。壺焼きといえば、夫婦岩と日の出の二見浦が思い出されるほど知られている。二見浦は、昔の面影を今に残す旅館とみやげ物店が立ち並び、信仰と観光をおこなした地である。当地の名物は、淡い醤油を貝の中に落とし込んで、炭火焼きにするさざえの壺焼きである。

普段は静かである街並みだが、年越しと初詣には、賑わいをみせ、香ばしいかおりで一杯になる。昭和3年(1928)発刊の『日本巡り現代漫画大観7』(田口鏡二郎・中央美術社)に、この街「さざえの壺焼屋が店を並べてべたべた塗った女が、壺焼きはいかが、暖かい

焼きたてあがらんか」と「うるさく轉る」と、互いに各店が競って客を呼んでいる様子を書き残している。

この地の古老によれば、二見浦は「襖ぎの浜で、伊勢市宇治山田の人々は、葬儀を出すとこの浜で襖ぎをし、浜の潮水を汲んで帰り風呂を沸かせた」と、言う地であった。それが何時の時代に観光地としての性格を併せもつようになったかは定かでない。大正以前から参道の店舗で「壺焼き」が売られていたことは確かで、すでに観光地化が知られる。壺焼きの食べ方は、蓋をはずし、身と共に内臓も引出して一緒に食べる。小型のみならず大型の貝の身も柔く美味しい。

志摩市和具や越賀では、海女たちが潜って伊勢海老や貝類を採取する。その海女たちは、商品にならない小さな貝を海女小屋で焼いて食べる事もある。こちらは醤油での味付けをしない。採り立ては、貝に潮が入っているため、焼くと旨味が増し、味付けの必要がない。

灘沿岸の地では、法事に、さざえと青菜で白和えやみそ和えを作る。さざえは湯搔いて、身を取り出してから内臓を外し、その身を薄く切る。すり鉢の中に、豆腐にすりゴマと砂糖を入れて擦り棒ですり潰すように混ぜ、ここに先のさざえと茹でた青菜を和える。同様の作り方で、みそをベースにした和えものも作る。

## 料理

さざえの壺焼き、刺し身、煮物、酢の物、和え物、缶詰類、他。

(文責: 大川吉崇)

## はまぐり [蛤]

マルスダレガイ目/マルスダレガイ科 ●学名: *Meretrix lusoria* (Röding) ●英名: Asian hard clam, Clam

●三重県生産量: 33 t (全国の2.8%) ●全国生産量: 1,171 t ●全国での順位: 4位 ●月別生産量の多い月: 4月

桑名市の名物、はまぐりは、冬から春先が旬である。4~5月が、最も身がふっくらと大きくなり味覚も増す。夏場は、産卵で味が落ちる。殻は平滑で褐色に白が入り混ざって、美しくも貴賓がある二枚貝である。木曾三川の流れは貝が育成するに適した砂の棚を作る。また真水の流れと海水が旨く混ざり併され、潮の粒子の状態を良くし、貝の育成に欠かせられないプランクト

ンを豊かにしている。このため、桑名のはまぐりは貝殻が厚くなり、古くより「貝合わせ」の貝の素材とされた。

三川から運ばれた砂の堆積は、河口にはまぐりが育つ棚を作るだけでなく、遠浅の海岸を四日市市富田あたりまで豊かにしてきた。これゆえ昭和初期まで、はまぐりの産地は桑名から富田までの浜を指していた。時代の流れの中で、木曾三川も伊勢湾も汚れはひどく、

また砂の堆積力が劣って、貝は育ちにくくなった。ここに、桑名産蛤は「地蛤」と呼ばれ、当地の魚重樓や船津屋そして山月といった料亭や料理旅館で使われる高級品と成った。だが、需要は減らないため、最近では、韓国や中国からの輸入物に頼らなければ成らなくなったはまぐりである。この輸入蛤の蓄育日本一を維持しているのは、四日市市楠町である。ここに運ばれた貝は、大きさを選別し、養殖池の中で洗浄したのち、年間600 t 程を出荷する。

はまぐりは古来、焼くか時雨煮とされてきた。焼き蛤については、『日本山海名産図絵』に「勢州桑名富田の名物なり。松のちちりを焚きて、はまぐりの目番き方より貝柱を残さず」とある。桑名市の浜から富田の浜までの街道筋の茶屋で、囲炉裏に似た箱の中で、松葉や松笠を燃やして貝を焼き、旅人の足を止めさせた光景である。松葉や松笠は、火の気が柔らかく、貝全体に火の熱が回るために使われた。焼きはまぐりは、さまざまな街道記にも見られるところである。

駄洒落の『東海道中膝栗毛』に、建場の茶屋で2人が飯を頼んだところ、茶屋の女が「はいはい貝であが

られますか」と言うと、弥次郎兵衛すかさず「いやいや箸でくやせろ」と言ったとか。この焼きはまぐりのポイントは、焼く前に、貝の蝶番を取っておくことである。そのようにしないと、焼いている途中で貝の蓋が開き、汁を零すためである。焼き加減は、貝殻に振りかけた塩の焼けた状態で判断する。

祭礼になると蛤が無くてはならない神社が伊賀地方にある。名張市鍛冶町の蛭子神社の「恵比寿祭り」では、2月8日の本祭りに、境内ではまぐりを売る露天が商売繁盛の鯛や小判等の縁起物をつけた猫柳を売る店に混じって軒を並べる。このため「蛤祭り」の異名がある。伊賀市阿保の青山恵比寿神社でも、1月20日は「二十日恵比寿」で、蛤市が開かれる。山間の盆地ではまぐりがこのように商われるのは、その昔、山の幸と海の幸を物々交換した名残という。

## 料理・加工品

焼き蛤、天ぷら、刺し身、鍋物、酒蒸し、炊き合わせ、炊き込みご飯、潮汁、吸い物、時雨煮、他。

(文責：大川吉崇)



# あおのり (あおさ)

[青海苔]

アオサ目/アオサ科 ●学名:ヒトエグサ[一重草] *Monostroma nitidum wittrock* ●英名:Nori, Green laver(アオノリ)

⇒P17

[平成15年] ●三重県生産量:516 t (全国の60%)

## 栄養特性

炭水化物、カルシウム、ビタミンA・B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・C、食物繊維などが含まれている。

## 生物学的特性

一般にあおのりといえば緑藻のアオサ目の植物を総称しており、日本には数十種以上あるが、製品のあおのりには、うすばあおのりのほか各種のアオノリ属やあおさ、ひとえぐさなどが含まれている。県内で養殖されているのは主にひとえぐさで、一般に「あおさ」と呼ばれている。海水産で、水のきれいな河口近くや波の静かな湾内に育ち、水中では鮮緑色をしている。その食感は柔らかく舌触りがよい。<sup>1)</sup>

リアス式海岸が広がる三重県南部の志摩半島周辺はもともと天然のりの好漁場であり、戦後、的矢湾、英虞湾、五ヶ所湾などで養殖が本格化した。養殖は、のりが乾燥しすぎたりしないよう網は最初は10枚重ね。干満に伴い海水を吸い込み、光合成をしてのりが分厚く

なると網を段々薄くし、最後は1枚に張り替え1~2月の収穫を迎える。この時期には養殖網で育ったあおのりの緑が湾内一面にじゅうたんのように広がる<sup>2)</sup>。収穫されたあおのりは水洗いした後、台などの上に並べ天日で濃い緑色になるまで2日ほど乾燥させる。<sup>3)</sup>

県内産あおのりの9割以上は佃煮に加工される。加工業者はほとんどが県外で、地元では未加工の「姿売り」で味噌汁や酢の物、天ぷらにしたり、餅をつくときに入れて味わう。潮の香りが食欲を誘う<sup>2)</sup>。加工品は外気を吸収しやすく夏場は茶色に変色しやすいため冷蔵庫、冷凍庫での保管が望ましい。

## 三重県での食習・歴史

1月9、10日は紀勢町錦の八幡祭。子ども達は「とうや」の家で白いご飯に「あおさのたたき汁」をいただくのが楽しみだったそう。鍋に水とすり鉢ですった味噌を入れ、それに頭と腹わたを取り除き、骨ごと出刃包丁で細かくたたいたあじ、いわし、うるめいわしなどを入れる。そしてあおさの新芽を加えて弱火で長い間煮込

む。かつおや煮干しで出しをとらなくても骨ごとたたいた魚でおいしい味が出、味噌汁に浮く緑とあおさの新芽の香りで、寒い冬の祭りにはごちそうであった。そのあおさも10年程前から海の汚れで育たなくなり、錦の海で採れたあおさで作った「たたき汁」は食べられなくなったとのことである。<sup>4)</sup> (文責：別所志津子)

参考文献

- 1) 「料理食材大事典」主婦の友社 1996.9.6
- 2) 朝日新聞2002.10.25
- 3) 朝日新聞2003.1.23
- 4) 「三重 味の風土記」土肥久代著 労働大橋学園発行 昭和59年



## あらめ

[荒和布、黒菜、滑藻、荒布]

褐藻綱/コンブ目/コンブ科/アラメ属 ●学名: *Eisenia bicyclis* ●英名: sea trumpet

⇒P17

●三重県生産量: 約400 t (全国生産量の大部分を占める) ●全国での順位: 1位 ●月例生産量の多い月: 7月~9月

### 栄養特性

100 g 中

たんぱく質	8.0 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.06 mg
糖質	54.1 g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.37 mg
繊維	10.4 g	ビタミンC	0
ビタミンA	190IU	カルシウム	830 mg

アルギン酸、カリウム、カルシウム、フコキサンチン、亜鉛などを多く含み、健康食品としても優れている。堅いようだが消化がよく、志摩地方では腹の薬と言っている。

### 生物学特性

温海性多年生藻で長さ50~150cm以上となり、葉は平たくヤツデ状で、根元から二股に分かれている。本州中南部太平洋沿岸や南部日本海沿岸にわりと広く分布、水深5~10mくらいの岩礁地帯に多く生育、寿命は長く4~5年。

### 三重県での食習

三重県のあらめは年間約400トンほどで日本一の水

(文責：橋本七美)



## かいのり

[貝海苔]

●別名: あじゃも、からすのひも、あじむ、むぎわらのり

⇒P17

かいのりは、干したものは幅5mm位で平たく紐のように直線的で長い海藻である。海中で生えている状態は麦わらのような、とくさのような感じの天然の海藻である。

採取時期は、初午のころ。草丈が長く伸びたものを鎌でひっかけて刈り取る。海藻の長さはさまざまだが、

冬場の水温の低いほうが成長がよい。生長が良い年は3月頃に再び刈り取り出来る場合があるという。貝海苔の藻丈はさまざまだが、ひねてくると硬くなり食感がよくない。

刈り取ったかいのりは、根の部分がついてたら切捨て、海水で砂や汚れを根気良くきれいに洗い落とし、