

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売されるのは、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・B₁・B₂・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。¹⁾

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²⁾。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。³⁾

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」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²⁾。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。⁴⁾ (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(併大橋学園発行 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 ₁	0.06mg
糖質	54.1 g	ビタミンB ₂	0.37mg
繊維	10.4 g	ビタミンC	0
ビタミンA	190IU	カルシウム	830mg

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

温水性多年生藻で長さ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たり広く分布、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)

揚げ量をほこる。あらめの主な生産地は、鳥羽、志摩半島を中心とした地域で7月から8月の暑い最中に良質のあらめが生産され、海岸には「あらめ」がところ狭しと天日干しされており、夏の風物詩となっている。三重県では7月20日をあらめの日と決め、消費拡大をねらっている。

乾燥させたあらめは大変固いが、一旦蒸気で蒸すと軟らかくなるので、これを刻んで乾燥するきざみあらめが調理に使いやすい。県内16の加工業者により「きざみあらめ」に加工されている。学校給食や総菜屋など業務用が多い。

あらめは昔からお供え物として伊勢神宮に献上され、人々は乾燥させたものを臼で碎き、魚や野菜と煮て食べていた。きざみあらめは伊勢志摩地方の漁師があらめを茹でて圧縮し、庖丁できざみ、干し上げて京都方面のお寺に精進料理の材料として売り出したのが始まりで西日本に広がった。

あらめの調理例として、あらめ巻き、みそ汁、澄まし汁、福袋煮、チーズ巻き和風マヨネーズ添え、あらめの春巻き揚げ、五目煮など多彩である。



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、

更に真水で綺麗に洗いあげ、簾のうえに平らに粗い目に広げ板状に天日乾燥させる。

乾いたら販売用の袋のサイズに合わせてたたむ（反物をたたむように20cm位の幅にたたみ、長さを30cm位の丈に裁断してあった）。製品のほとんどは自家消費される。そして子ども達や親戚や頼まれている人にも渡る。みなこの時期を待っている。一部は説明書を添付し販売店へ出す人もある。

食べ方は、食べる分だけ炙って、もみ碎き、醤油を少し垂らし、温かいご飯の上のせて食べるのが一般的。花鰹を加える人もいる。これにお茶をかけて茶漬けもおいしい。吸い物にしても香りもよく食感もいい。海苔は大切に長く保存するより、色、香りのよいうちが賞味期限。とれ立ての旬に食べるのが一番おいしい食べ方である。

採取量が非常に少なく毎年生産量が安定しないのは、天然の海藻を採取しているため水温や水質などの自然環境に生長が左右されることによる。

海藻の採取は、船を出し、石や岩場に着生しているのを刈り取る作業が主であるが、沿岸漁業従事者が殆

どが高齢化しており採取する人が減少してきているとのである。

南勢町下津浦の岡本様が商品「貝のり」にして、南勢町五ヶ所浦のみかん販売店・土実樹と内瀬のみかん販売店・ないぜしぜん村へ出荷して販売している。販売価格は、平成15年2月調べでは、30グラム入り500円、平成16年2月調べでは、30グラム入り700円であった。

平成15年の岡本様の話では前志摩でも採取しているだろうとのことであった。

商品名は「貝のり」と表示されている。南勢町では、「かいのり・あじゃも・からすのひもと呼んごるな。竜宮の乙姫のなんたらいう呼び方もあるそうやけどな」ということであった。図鑑でしらべたところ「かいのり」では記載がなく、「むぎわらのり」のように記載されていた。

図鑑の「かいのり」という名の海藻は、岩に着生している海藻でひも状ではなく短い海藻で反り返っている。このむぎわらのりとは別の海藻で、土地の呼び方として「貝のり」と呼ばれているものと思われる。

(文責：乾 尚美)

藻類 4	<h1>くろのり</h1> <p>[黒海苔]</p>	⇒P17
紅藻綱/ウシケノ目/ウシケノ科 ◎学名: <i>Porphyra okamurai</i>		
[養殖] ◎三重県生産量: 22,893 t (全国の6.6%) ◎全国生産量: 347,354 t ◎全国での順位: 7位		

栄養特性

良質のたんぱく質やミネラル、ビタミンA・B₁・B₂・C、食物繊維などが含まれ、ノーカロリーの健康食品である¹⁾。乾しのり1枚は、カルシウムなら、しらす干し2g(小さじ1杯)、ゆでホウレンソウ20g(小1株)、ビタミンAは卵66g(大1個)に相当する栄養素を含んでいる²⁾。また旨み成分として、グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸、その他アスパラギン酸、アラニン、グリシンなどを含む³⁾。

三重県での食習・歴史

海苔の歴史は古く、大宝律令には朝廷への調(税)として約30種類の海草類が挙げられており、中でも海苔は高級品だった。鎌倉時代の精進料理でも海苔は珍重されていた。江戸時代には海苔養殖が始まり、幕府の保護を受け江戸漁家の独占産業として栄え、江戸の特産品となったが、江戸時代中期になると簀で巻く四角い板海苔が登場し、のり巻きが庶民の間で大流行し、屋台ずしと呼ばれる店も登場する。³⁾

くろのりは伊勢湾内の木曾岬町から鳥羽市にかけての遠浅の沿岸部で主に養殖されている。のりの採取は秋の終わりから春の初めごろに行い、12月から新年にかけて採取乾燥したものを新のりと呼んでいる。新のりはあぶるとさっと緑色に焼き色がたち、特有の芳香と風味がある。一般的に初摘みから二番摘み、三番摘みと摘採回数を重ねるほどにノリは硬くなっていく。³⁾

つやつやした光沢がある黒紫色で、目がつんで厚さが平均に薄いもの、光にかざすと緑色っぽいもの、焼くと青緑色の美しいもの、香りのよいものが良品である。さっとあぶってご飯にかけたり、おにぎり、お茶漬け、すしなどに用いるほか、酢の物にかけたり、揚げ物材料に巻いて揚げるなど、風味や彩りに広く利用される。乾しのりは湿気があると葉緑素が分解して紫色に変わりやすい。¹⁾

(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) 三重県漁業協同組合連合会HP「のりの栄養学」
- 3) 海苔で健康推進委員会発行パンフレット「海苔PRESS 21」



はばのり

[はば海苔]

褐藻綱/ハバモドキ目/カヤマノリ科 ●学名: *Endarachne binghamiae*

⇒P17

はばのりは、初午の頃に摘み取りられる。

大潮になると潮がよく引き、岩場に生えている海藻類を摘み取りやすくなるためでしょうか。はばのりは波の荒い岩場に着生しているので採取できる場所も限られている。南勢町では、はばのりが採取されているところは、南勢高校のある中津浜浦、遠洋漁業が盛んだった田首浦で採取されている。ほかにも採取されているかもしれないが南勢町で主なところは2箇所である。現在の沿岸漁業は老人が支えているといわれているように海苔摘みに行くのは老人で、年々摘みに行く人が減少しているようだ。摘んできた海苔はきれいに何度も水洗いし、簾の上に粗い目の板状に干す。天日乾燥し、袋のサイズに合わせてたたむ。出来上がったはばのりの殆どは自家消費されている。あとは子ども達や親戚、知人などに渡る。一部は地元の食料品店へ出荷され地元消費されている。はばのりは天然の海藻を摘むため、生産量が非常に不安定で少なく、村おこ

しの商品にまでなりにくいようだが、匂を感じる食材で地元の人にとっては早春の味覚という感じで、食べたい、食べさせてやりたいという気持ちから冷たい潮の中に摘みに行っている。

食べ方は、食べる分だけ炙って揉み砕き醤油をたらして熱いご飯の上のせて食べる素朴な自然の味わい方である。花鰹を加える人もいる。お茶漬けや吸い物にもする。はばのりの味は、あおさ海苔や貝海苔と比べると苦味が少しあるように感じるが、その味がまたよいのであろう。

価格は平成16年2月調べでは40グラム入り750円であった。

はばのりも水温が低いほうが生長がよいようだ。

「相差(鳥羽市)や前志摩あたりでもとれるような」という話もあった。

(文責: 乾 尚美)



ひじき

[鹿尾菜、羊栖菜]

褐藻綱/ヒバマタ目/ホンダワラ科 ●学名: *Hizikia fusiforme (Harvey) Okamura* ●英名: *Hizikia*

⇒P18

●三重県生産量: 1,677 t (全国の23.3%) ●全国生産量: 7,207 t ●全国での順位: 2位

栄養特性

ノーカロリーで、カルシウムが多く含まれる。また、たんぱく質や炭水化物、ビタミンA、鉄、ヨウ素、食物繊維の含有量も高い。ヨウ素が多いのが特徴。

◆ひじき可食部100gあたりの栄養成分(煮熟後乾燥したもの)

エネルギー	0kcal	ナトリウム	1,400mg
水分	13.6g	カリウム	4,400mg
たんぱく質	10.6g	カロチン	550μg
脂肪	1.3g	A効力	310IU
糖質	47.0g	ビタミンB ₁	0.01mg
繊維	9.2g	ビタミンB ₂	0.14mg
灰分	18.3g	ナイアシン	1.8mg
カルシウム	1,400mg	ビタミンC	0
リン	100mg	食塩相当量	3.6g
鉄	55.0mg	廃棄物	0%

▷「五訂日本食品標準成分表」より

◆効用

老化防止・認知症予防・高脂血症予防、改善・高血圧症予防、改善・便秘・免疫力の強化・糖尿病予防、改善・大腸がん予防等。

三重県での食習・歴史

ひじきは潮の干満により海水に浸かったり、露出したりする岩などに生息する。伊勢志摩から熊野灘にかけての紀伊半島沿岸がひじきの産地である。伊勢志摩地区は静かな湾が多く、ひじきが自生しやすいため、古くから一大産地。伊勢地区がひじきの製造に適している理由は、ひじきの製造に欠かせない真水がとても豊富にあること、雨が少なく冬でも雪はほとんど降らない。しかし、西風は強いので、ひじきの乾燥にはびったりである、などの気象条件が良いことである。江戸時代から「伊勢ひじき」として知られ、海路で運び込み加工出荷する拠点でもあった。今も伊勢市付近を中心とする県内約30社の加工業者が輸入品を含め出荷

する量は全国第1位。¹⁾

志摩地方では、春と秋の年2回、ひじき漁が解禁になると、海女らが海岸近くの磯で岩に生息するひじきを鎌で刈り取り、船で浜に運び3日ほど天日干しにする²⁾。ひじき漁の季節には浜周辺にひじきの黒い絨毯が広がり初夏を告げる風物詩となっている。干したひじきは、さらに加工業者の元で、水洗いしてゴミなどを落とした後、大きな釜で数時間蒸し、独特の歯ごたえと柔らかさを出す。広げて天日で2日ほど裏返ししながら干すと茎と葉の部分がバラバラに分かれていく¹⁾。目視・金属探知機等で、ごみやその他の不純物を取り除き、袋詰・梱包されて出荷される。なお、茎は「長ひじき」、葉は「芽ひじき」「米ひじき」などと言われる。米ひじき(芽ひじき)は、伊勢地方では5cmほどの若い芽立ちの部分を干したものをさす。量が少なく珍重されている。伊勢産のものは米価に相当するほど高価なものという意味で、この名が付いたという。³⁾

鳥羽市国崎町には海の七草粥が伝えられ、神棚や船

浜に供えられる。ひじきのほかほんだわら、うみとらのお、ふくろのり、ふのりの5種類の海藻と白菜の6品を使う。ただし、供え物のため、一般には食べない。⁴⁾

調理法としては、他の食品と組み合わせて煮物にすると効果的である。例えばしいたけとともに煮物にすると、カルシウムの吸収がよくなり、骨粗鬆症・高血圧症等に効果的であり、魚または肉と一緒に調理すると鉄分の吸収がよくなり、貧血・記憶力回復などに効果的である。郷土料理としてもいろいろな食材と取り合わせ、多くの変化にとんだ料理に仕上げられている。

(文責：別所志津子)

参考文献

- 1) 朝日新聞2002.11.22
- 2) 伊勢新聞2003.3.18
- 3) 「料理食材大事典」主婦の友社 1996.9.6
- 4) 伊勢新聞2003.1.8 海の博物館提供
- 5) 「郷土料理とおいしい旅 11 愛知・三重」朝日新聞社編 野沢敬 発行 1985年



みる

[海松、長海松、海松布、海松藻、水松布、海松菜、水松菜、海松房、俣水松]
緑藻綱/ミル目/ミル科 ●学名: *Codium fragile* Hariot ●英名: sea staghorn

⇒P18

旬: 7・8月

三重県での食習・歴史

海藻みるは緑藻類ミル科ミル属海藻の総称で、二股分岐を繰り返す分枝体である。種の数が多く、日本近海だけでも15種類以上存し、日本各地沿岸の低潮線から漸深帯の岩上や砂上に生育する。このうち食用になるのはながみるで、外海に面した湾のような静かな所の海底を這うように生えている。長さが10mから15mにも達するところからこの和名が付けられていて、三重県では英虞湾や五ヶ所湾に多く見られる。万葉集にも詠まれ、古代より主要神社の神饌には欠かせぬものとして、貢納価値は和布と同格であった。志摩ノ国からも朝廷などに供せられ、平城京跡や、長屋王邸宅跡からは、それを示す木簡が出土している。

みるは食用としての歴史も古く平安貴族達の食卓を飾った。それを示すものとして『明月記』には藤原定家が、『伊勢物語』を題材に饗宴を調べた記述がある。元久2年(1205)2月23日酒肴之様折敷に土高杯を置き、柏を敷き、海松を盛り、その上「わたつみの かざしに挿すと いはら藻も……」と、『伊勢物語』87段にある歌を書いた柏で覆った。このようにみるは、貴族や歌人達の趣向を凝らした宴席にも登場する。江戸時代

まではかなり需要があったようで、『養生訓 巻第三飲食上』には「みる(海松)は冷性なり老人虚人に宜しからず」と記されている。また、鷗外の史伝『北條霞亭』記載文中にも霞亭が的矢の実家から届けられたみるについて「あしらい、吸物あしらいに専ら用いる」などと記す書簡2通を紹介している。

しかし、現在は食材としての認識はひくく、一般的に食されているとは言い難い。三重県に於いても英虞湾周辺部・五ヶ所湾奥部・答志など一部の地域に食習慣が残されているのみである。

みるは、新芽の出る7月8月が旬で、柔らかい若芽を摘んで食用にする。海底から船上に引き上げてからの作業が大変に手間が掛かる。色鮮やかな緑色に湯がかれたものは、グリーンの糸状の形状色彩になる。よく冷やして酢みそで食するのが最も一般的で、仄かに香る青のりのような磯の香りと、シャキシャキとした食感が佳い。体の中からゆっくりと涼しさを誘う夏の味覚である。

前述の北條霞亭は弟碧山に「みるは腫気によい」と言っているが、地元では昔から「腹ぐすりになる」と伝えられてきた。「丑の日にはウナギと一緒に食べて暑気払い」「お盆には、ショウロ(精霊)さんにお供えする

のに欠かせない」とみるは現在も生活の中に深くとけ込んでいる。

近年は食生活の変化でみるを知らない世代もふえて、食する習慣も薄れてきた。

貴族達に愛され、日本固有の色彩名や、古い文様にもその名が残るみるが志摩や伊勢の食文化にも未永く名を留めてほしいものである。(文責: 数本治子)

参考文献

- 1) 標準原色図鑑全集第15巻、19、保育社(1970)
- 2) 食材魚介大百科第四巻、011、平凡社(2000)
- 3) 大王町史、121、大王町(1994)
- 4) 週間朝日百科113、朝日新聞社(1978)
- 5) 岡村金太郎、海藻譜、東京書房(1982)
- 6) 隼外歴史文学集第10巻、P78、岩波書店(2000)
- 7) 隼外歴史文学集第11巻、P40~41
- 8) 京の食文化展(図録)、京都文化博物館(2006)

藻類 **8 わかめ** [若布、若芽、若目] ⇒P18
褐藻綱/コンブ目/コンブ科 ●学名: *Undaria pinnatifida* (Harvey) Suringar ●英名: wakame seaweeds
●三重県生産量: 807 t (全国の1.3%) ●全国生産量: 59,870 t ●全国での順位: 7位

栄養特性

ヨード、カルシウム、ビタミン、ミネラルを豊富に含んでおり、ノーエネルギー食品でもある。また、昆布同様、アルギン酸という食物繊維を含んでいる。¹⁾

三重県での食習・歴史

日本では古来昆布に次いでよく食用にされるわかめは「若芽」「若目」などと書き、若いことに通ずるところから若返り食と信じられ、また縁起物として神饌に供されている。²⁾

平城京跡から発掘された木簡の1つに「和銅五(712)年四月二日、答志島を示す「志摩國志摩郡手節里」から、「海藻根」が納められたことが記されていた。⁵⁾

志摩地方では、2月中旬から3月頃、南風が吹く頃になると口あけ(わかめ採りの解禁)となるが、この口あけの頃のわかめが一番おいしく、その後はだんだん味が落ちる。正月の漁にわかめが採れることもあるが、このわかめは格別で香りも柔らかさも最高で、色が違うという。採れ立てのわかめを洗って三杯酢で食べるのが一番おいしいと、土地の人は話す。²⁾

わかめは生のままだと保存性に劣るため、主に塩蔵わかめ、干しわかめに加工される。養殖わかめの産地、鳥羽市の離島、答志島の和具浦、答志の両港では、わかめを湯に通すための大きな釜が並び4月中旬まで塩蔵わかめづくりが続く。塩蔵わかめは主に葉の部分を使う。生のわかめを湯に通し、鮮やかな緑色になったところで、海水を汲み上げた水槽で冷やす。水分を切り、塩を加えて出荷する。³⁾

根に近い部分の両縁にできるらせん状の成実葉は、めかぶ(めひび)といわれ、ぬめりがある。そのまま食用にしたり、乾燥させ細かく切った物が商品になる。³⁾

葉の中央の茎状のすじはミチといわれ、適度の大き

さに切って佃煮として利用される。³⁾

干しわかめは例年2月中旬から3月中旬まで天日干し作業が行われ、潮風に揺れるわかめは春を告げる風物詩となっている。おいしいわかめには晴天と冷たい潮風が必要で、2日ほど風に吹かせた後、ござに並べて満遍なく日に当て、からからに乾燥させる。近年では乾燥機の普及や後継者不足で鳥羽市内でも天日干しは珍しい風景になりつつある。⁴⁾

なお、「糸わかめ」は、ミチを除き乾燥させたあと、手で1枚ずつ糸状に細くより、さらに乾燥させたもの。

春まだ浅く海に潜るのがまだ寒い頃、わかめを採って海から上がった海女さんたちは、めかぶを外し竹にさして火にあぶって口に入れる。少し塩っぽくツルツルと糸を引かせながら磯の香を一杯吸って食べる。²⁾

郷土加工品のいろいろ

●カットわかめ

みそ汁、吸い物、炊き込みご飯等に便利。

●芽かぶ納豆

わかめの芽をスライスした物で、大変粘りけがある。納豆は含まない。水に戻して少し醤油をかけ鰹節を盛り合わせるだけ(伊勢乾物株)。

●わかめ茶

●わかめふりかけ

(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) 「三重 味の風土記」土肥久代著 (学芸大学出版 昭和59年)
- 3) 朝日新聞1995.3.17
- 4) 伊勢新聞2002.3.5
- 5) 読売新聞2002.5.2
- 6) 「風土に生きる三重の味(南勢・志摩・紀州編)」三重県