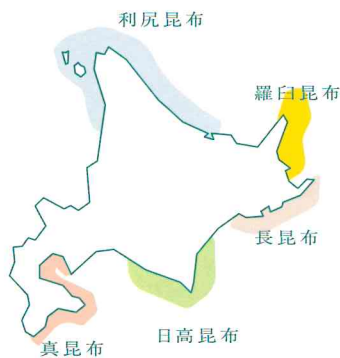


# 採 昆布の故郷で、その多彩さを知る

日本で採れる昆布の約9割は北海道産。そして同じ北海道産でも、産地によって味や粘り、大きさや厚みもさまざま。出汁を引くのに向くもの、煮炊きするのに向くものなどに分けられる。また、加工されて、すぐ料理に使える「刻み昆布」や「とろろ昆布」、「ご飯の友にびつたりの「塩吹き昆布」や「佃煮昆布」、おつまみになる「酢昆布」などへと姿を変える。

昆布は2年がかりで成長する。まず1年目の春から夏にかけて大きく成長するが、秋から

冬にかけて根元から先の葉の部分が枯れる。残った根元から新しい昆布が育ち、2年目の春から夏になると、長さも厚みも十分の、海と太陽の恵みがぎっしりと詰まった昆布になる。



採取して海辺で乾燥



漁期は6月から9月まで。早朝に小さな船で出漁し、長いさおを使って採る。



水揚げしたら、干場(かんば)と呼ぶ場所です。漁は、1日で干し上がる天気の良い日のみ行う。

## 主な昆布とその特徴

産地が違えば、味わいや香り、軟らかさも異なる。それぞれの持ち味を生かし、使い分けのがお薦め。

### 利尻昆布

産地は北海道北部の沿岸。繊維が硬めで、透き通った、くせない上品な出汁がとれるので、お吸い物に適する。京料理によく使われる。

### 羅臼昆布

産地は知床半島の太平洋沿岸。幅広で軟らかい。香り高く、コクのある出汁がとれるので味噌汁に。昆布巻きや昆布締め、おしゃぶり昆布にも適する。

### 長昆布

産地は釧路や根室。文字通り丈が長く、15~20mに育つものもある。最も生産量が多く、佃煮やおでん、昆布巻きなどに使われる。

### 日高昆布

産地は襟裳岬を中心とする日高地方沿岸。三石(みついし)昆布とも呼ぶ。繊維が軟らかく肉厚。火が通りやすいので昆布巻きや、おでん、佃煮などに。出汁用の昆布としても使う。

### 真昆布

産地は松前、函館、室蘭を中心とする道南地方。幅広で肉厚、繊維も軟らかく、出汁を引いたあともおいしい。塩吹き昆布や佃煮昆布、とろろ、おぼろ昆布にも。

## いろいろな昆布食材

### 刻み昆布

細く切った昆布。水で戻して料理に。ボイルした生タイプはサラダ感覚で食べられる。

### とろろ昆布

昆布を重ねた側面を、機械で薄く削ったもの。

### おぼろ昆布

厚めの昆布を酢に漬けて軟らかくしてから、表面を薄く削ったもの。表面の黒い部分を削れば「黒おぼろ」、内部を削れば「白おぼろ」。

## 刻む、削る

## そのまま食べる

### 酢昆布、おしゃぶり昆布

昆布を食べやすい大きさに切り、酢をベースとする調味料で味をつけたもの。おやつやつまみに。

### 佃煮昆布

昆布に醤油や砂糖などに加え、ふっくらと炊き上げたもの。

### 塩吹き昆布

佃煮昆布を乾燥させて、まぶし粉(うまみ調味料など)をふったもの。

## 煮る

### 結び昆布

適当な長さに切り、結んで乾燥させたもの。おせち料理やおでんの具に。

## 料理に

### 早煮昆布

本格的な昆布の収穫シーズン前、6月ごろに、野菜の間引き感覚で採取したもの。すぐに火が通る。

## 食

# “食べる昆布文化”を育んだ長寿の里に学ぶ

沖縄で採れない昆布がこの島でよく食べられるようになったのは、琉球王国時代、昆布が中国との貿易における大切な交易品になっていたからだ。そのため「沖縄の料理は、日本と中国、両方の影響を受けている」と松本料理学院の松本嘉代子学院長。クーブーイリチーのように、昆布を炒めてから煮るのは中国の影響、昆布と並ぶ出汁食材であるカツオ節をふん

## 「結び昆布」は、

縦に二つ折りにして

結び、軟らかく煮てから

切りはなすと

形よく仕上がりますよ



だんに使うのは和食の応用だ。また沖縄には、昆布に豚肉を合わせる料理が多い。「沖縄には、アジクーター」という表現がある。これは濃い味という意味ではなく、うまみがグッとくる濃厚な味を指す」と松本学院長。昆布にカツオ節、そして豚肉から出るうまみの相乗効果があるから「塩は、ほんの少し加えるだけでキリッとした味になる」(松本学院長)。実際、沖縄県の食塩摂取量は日本で最も少ない。また、じっくりと時間をかけて煮炊きするのも特徴の一つ。昆布から水溶性食物繊維が溶け出してきて、余分なあぶら(油・脂)の、吸収が抑えられる。

沖縄に伝わる昆布料理には、おいしさと健康を支える知恵が詰まっていた!

## 沖縄の伝統食における昆布使いのコツと健康パワー

「油」や「脂」で昆布のおいしさが増す

炒め油や豚肉の脂肪分が昆布にコクをプラス。昆布の磯臭さもカバーしてくれる。

豚肉やカツオ出汁と合わせ、うまみの相乗効果で減塩

豚肉やカツオ節に含まれるイノシン酸と昆布のグルタミン酸の相乗効果でうまみたっぷり。塩はほんの少しでもおいしい。

じっくり火を通すから、水溶性食物繊維がしっかり働く

炒め煮、汁物、ジュシー(炊き込みご飯)。加熱時間が長いので、昆布に含まれる水溶性食物繊維を余すところなくとれる。

## 昆布が主役 クーブーイリチー

〈材料(6人分)〉

刻み昆布 80g  
豚三枚肉 150g  
コンニャク 200g  
サラダ油 大さじ2+1  
昆布の戻し汁 600ml  
醤油 大さじ3  
砂糖 大さじ3  
泡盛 大さじ2  
カツオ出汁 700ml  
みりん 大さじ1  
塩 少々  
赤カマボコ 50g

〈作り方〉

1. 洗った刻み昆布をたっぷりの水に20~30分つけ水気を切る(戻し汁も使う)。
  2. 豚三枚肉は50分ほどゆでて細めの短冊に切る。コンニャクは細めの短冊に切り、水からゆでる(沸騰後1~2分程度)。
  3. 鍋にサラダ油大さじ2を熱し、醤油を入れて香ばしいにおいがしたら砂糖を入れて煮立たせ、泡盛と2の豚三枚肉を入れ、味を染み込ませて取り出す。
  4. 残りの煮汁にサラダ油大さじ1を加え、1を強火で炒める。昆布の戻し汁を鍋肌から加えて中火で煮込み、煮汁が減る都度カツオ出汁を少しずつ鍋肌から加えて全体を混ぜ合わせ、40分程度煮込む。
  5. 2のコンニャクと3の三枚肉、みりんを加えて煮込み、全体に味がなじんできたら塩少々で味を調える。
  6. 器に盛りつけ、千切りにした赤カマボコを飾る。
- 昆布が乾かないように、少しずつ出汁を加えてしっとりとして煮上げる。



## うまみがギュッ! 硬ジューシー

〈材料(5~6人分)〉

米 3合、豚三枚肉 150g、刻み昆布 20g、干しシイタケ 3枚、ニンジン 80g、出汁(カツオ出汁や骨付きの豚肉でとった豚出汁) 700~750ml、塩 小さじ2、醤油 大さじ2、サラダ油 小さじ2、青ネギ 5本

〈作り方〉

1. 米は炊く30~1時間前にとぎザルに上げる。豚三枚肉は50分ほどゆでて4mm角に切る。洗った刻み昆布は水に20~30分つけ水気を切る。干しシイタケを戻しシジキを落として4mm角、ニンジンも4mm角に切る。
  2. 鍋に出汁と1、塩、醤油、サラダ油を入れ、混ぜ合わせて強火にかけ、沸騰したら蓋をして中火で2分、弱火で10分炊く(炊飯器を使ってもよい)。
  3. 盛り合わせる直前に、小口切りにした青ネギを入れて混ぜ合わせる。
- 炊飯器を使う場合は青ネギ以外の材料を入れて炊く。



## 昆布ふくら、肉トロトロ ソーキ骨のお汁

〈材料(5人分)〉

ソーキ骨(豚あばら肉) 800g、長昆布 1枚(1m程度)、カツオ出汁 400ml、大根 600g、塩 小さじ1と1/2~2、醤油 少々、ヒハチ(コショウに似た香辛料)またはおろしショウガ 少々

〈作り方〉

1. ソーキ骨を6~7cm長さに切り、熱湯の中でふり洗いする。
  2. 1とたっぷりの水を鍋に入れて強火にかけ、沸騰したらアクをすくい、中火で肉が軟らかくなるまで煮る。スープが濁らないように注意。
  3. 洗って水で戻した長昆布は、縦二つ折りにして結び目を作るだけ作り、2に入れる。
  4. 大根は皮をむいて5~6cm角に切り、竹串が刺さる軟らかさになるまでゆでる。
  5. 2に4とカツオ出汁を入れ、30~40分煮て塩、醤油を加えて味をなじませる。
  6. 長昆布を取り出し、結び目と結び目の間を切る。器に盛りつけ、ヒハチを振る(またはおろしショウガをのせる)。
- 夏場は大根の代わりにトウガンを使うのもいい。

