

徳島県ブランド水産物 もの知り図鑑

なるとわかめ

鳴門若布

Wakame seaweed



徳島県

鳴門わかめプロフィール

鳴門わかめの正式な名前は「ワカメ」です。

学名を *Undaria pinnatifida* といい、葉っぱの形が鳥の羽状をしていることから名付けられました。

日本では一部を除き、ほとんどの場所で見ることができる、なじみ深い海藻です。

特に鳴門周辺で見られるワカメをナルトワカメ、東北地方の三陸沿岸に生えるものをナンブワカメと呼び、区別されることもあります。



ナルトワカメ型

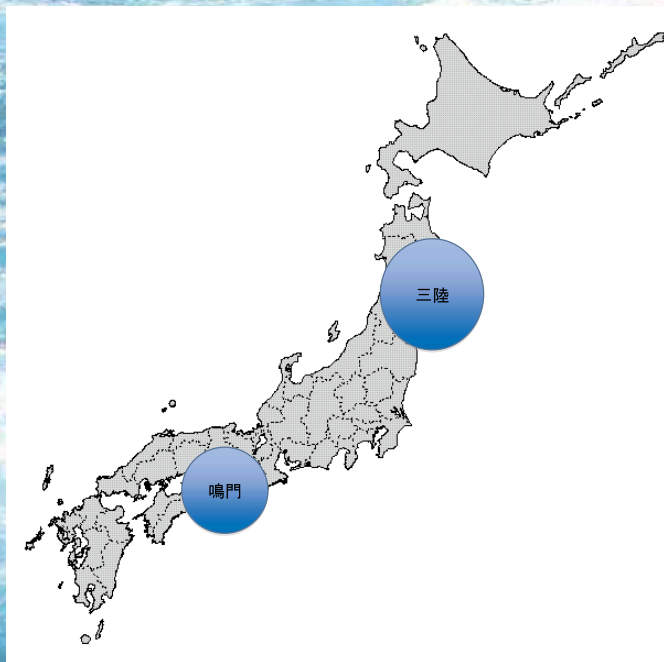


ナンブワカメ型

西日本一のわかめ産地！ 県民に愛される鳴門わかめ

平成19年養殖わかめの国内生産量は約5万4千トン。

このうち、徳島産は約6千トンで、三陸に次いで西日本一の大産地です。



食べ方いろいろ！

鳴門わかめ商品ラインナップ

激しい潮流にもまれて育つ鳴門わかめは、そのしっかりした歯ごたえと、風味の良さが特徴です。

おいしさをいつでも皆さんの食卓へお届けするために、様々な加工(保存)方法が生み出されました。

ここに代表的な鳴門わかめの商品ラインナップをご紹介します。食べ方を工夫するのもひとつの楽しみです。



生わかめ

収穫した状態のわかめ。
湯通しして、お召し上がりください。



塩蔵わかめ

生わかめを熱湯に通したあと、
水で冷却し塩蔵処理したもの。
塩を洗い流して、お召し上がり
ください。



糸わかめ

水で洗った湯通し塩蔵わかめ
や活性炭(炭干し)わかめを
糸状に裂き、乾燥させたもの。
水で戻して、お召し上がりくだ
さい。

漁師だけが知っている！ 鳴門わかめのおいしい食べ方

わかめをおいしく食べるには、ちょっとしたコツがあります。ひとつは水に戻しすぎないこと。そしてもうひとつは、熱を加えすぎないこと。

たったこれだけのことに気を付けていただくだけで、さらにおいしくわかめを食べることができます。



わかめの味噌汁

定番のお味噌汁ですが、わかめを鍋で煮込んではいけません。

水戻したわかめを椀に入れ、上から味噌汁を注ぎます。こうすることで、わかめ本来の香りと歯ごたえを楽しむことができます。



生わかめのしゃぶしゃぶ

冬の終わりから春にかけて、徳島県内のスーパーなどで売られている生わかめは、しゃぶしゃぶがおすすめ。さっと湯通しすると、鮮やかな緑色になる瞬間を楽しめます。ドレッシングをかけたり、スタチを搾ってお食べください。

わかめに含まれる栄養素

食物繊維、カリウムやカルシウムなどのミネラル、ビタミンなど、不足しがちな栄養素を豊富に含むわかめ。低カロリーなのもうれしい要素です。

	湯通し 塩蔵わかめ	糸 わかめ	カット わかめ	白米	白菜	大根	牛乳	鶏卵
タンパク質(g)	1.7	13.6	18.0	6.1	0.8	0.5	3.2	12.3
脂肪(g)	0.4	1.6	4.0	0.9	0.1	0.1	3.7	10.3
炭水化物(g)	3.1	41.3	41.8	77.1	3.2	4.1	4.7	0.3
灰分(ミネラル)(g)	1.5	30.8	27.6	0.4	0.6	0.6	0.7	1.0
鉄(Fe)(mg)	12	5200	440	66	220	230	140	130
カルシウム(Ca)(mg)	42	780	820	5	43	24	310	51
ビタミンB1(mg)	0.01	0.39	0.05	0.08	0.03	0.02	0.04	0.06
ビタミンB2(mg)	0.01	0.63	0.07	0.02	0.03	0.01	0.15	0.43
食物繊維(g)	3.0	32.7	35.6	0.5	1.3	1.4	0	0

含有量はいずれも100g当たり

「五訂増補日本食品標準成分表」より抜粋

伝統の技！鳴門糸わかめ

糸わかめは、水で洗った湯通し塩蔵わかめや活性炭(炭干し)わかめを糸状に裂き、乾燥させたものです。

糸わかめの製造は、わかめ養殖を営む生産者が行っていて、毎年わかめの収穫が終わった5月頃から、養殖を始める準備で忙しくなる時期まで続けられます。

「わかめ針」と呼ばれる専用の針でわかめを裂く行程はすべて手作業で行われ、今も伝統が受け継がれています。



糸わかめ製造の様子

1,000年以上の歴史あり！

私たちの住む日本は、四方を海に囲まれた島国であり、豊かな水産資源に恵まれています。

日本人は古くから、海藻を食材として利用してきました。古代の文献からも、様々な海藻が幅広く利用されていた様子を伺うことができます。

多くの海藻の中でも、コンブやノリと並んで日本人になじみ深いのがワカメです。徳島県沿岸は昔から天然ワカメが豊富で、1,000年以上昔の文献にも、阿波の国(徳島県)の貢物としてワカメが記されています。

鳴門わかめの歴史

927年 (平安時代)

「延喜式」成る。

阿波の国(現在の徳島県)の貢物の一つとしてわかめが記されている。

1958年 県水産試験場、わかめ養殖実験に成功。

1963年 鳴門市を中心に、わかめ養殖が本格化。

1973年 養殖わかめの収穫量が1万トンを超える。

天然わかめを収穫

養殖わかめを収穫

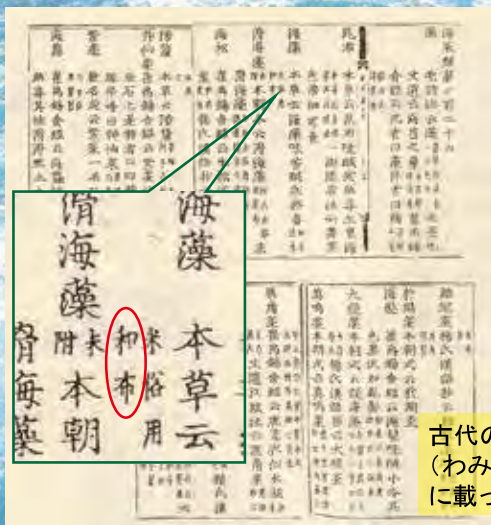
(鳴門市史より抜粋)

わかめの名前の由来

わかめの「め」は、昔の海藻の総称「メ」の名残です。古くは、「ニギメ」や「メノハ」と呼ばれましたが、この「ニギメ」は「柔らかい海の布」という意味を持ち、「和布」の漢字が充てられていました。

その後、わかめの葉が羽のように分かれるため「ワカ(分)」や、文字どおり若いという「ワカ(若)」という意味から「わかめ」と呼ばれるようになったと考えられています。

今では一般的に、「若布」という漢字がよく使われています。



古代の文献「倭名類聚抄 (わみょうるいじゆしょう)」
に載っているわかめ

鳴門わかめができるまで

鳴門わかめの生産は春の種作りに始まります。夏の間、陸上の水槽で管理された種苗は、秋になると小さな芽となります。この小さな芽は冬の間、海の中で大事に育てられ、春には立派な鳴門わかめになります。

種付け



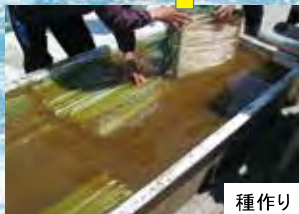
養殖



収穫



種作り



湯通し塩蔵加工



わかめの一生

わかめは私たちが目にすることのできる葉っぱの時期と、目に見えない小さな配偶体(はいぐうたい)と呼ばれる時期を繰り返して生活しています。

わかめは春から夏にかけてメカブから胞子を出し、夏には枯れてしまいます。

暑さに弱いわかめは、夏場には小さな配偶体の姿になって、海底でひっそりと過ごします。涼しくなる秋に発芽した小さな芽は冬から春にかけて大きく生長するのです。

小さな葉っぱ



葉っぱ
(胞子体)



発芽(芽胞体)

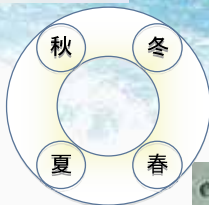


秋

冬

夏

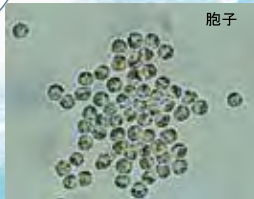
春



配偶体



胞子



意外に知らない、わかめの姿

わかめは、茎を中心に左右にまるで羽を広げたように、葉を広げます。私たちが普段食べているわかめは、この葉の部分です。

茎の部分は酢の物や佃煮にすると、とてもおいしく食べることができます。

根っこの部分はメカブと呼ばれ、ここでわかめの種である胞子がたくさん作られています。メカブには独特の粘り気があり、刻んで食べると非常に美味な上、最近では健康食品としても注目されています。



地方によって形が違うわかめ

わかめは北海道から九州にかけての広い範囲で見られます。しかしながら、その姿は地方によってまちまちで、一見すると別の種類の海藻に見えます。



宮城県産



石川県産



鹿児島県産



長崎県産

わかめは茶褐色 コンブの仲間

海藻の仲間は、葉っぱの色によって大まかに3つに分けられます。

アオサやアオノリなどは緑色をしているので**緑藻類**。

おにぎりや巻き寿司に使われるノリ(海苔)や、寒天の原料であるテングサは紅色をしているので**紅藻類**。

わかめは茶褐色なので**褐藻類**と呼ばれ、コンブやヒジキなどの仲間です。



緑色のアオノリは**緑藻類**。



紅色のテングサは**紅藻類**。



褐色のワカメは**褐藻類**。

わかせ おくて わかめにも早生と晩生あり

わかめにも、ミカンやお米と同じように、早生や晩生などの品種があります。

漁場の条件や品質へのこだわりから、漁師さんたちはこれらの品種を使い分けながら養殖を行っています。



早生わかめ

生長が早く、横に
広くなります。
あまり大きくなりま
せん。



晩生わかめ

生長が遅く、収穫
は漁期後半になり
ますが、とても大き
くなります。

鳴門わかめで四国一周！

鳴門わかめが養殖されている養殖ロープを全部つなげると1,040km※！！

なんと、四国をぐるり一周してしまうくらい長いんです！



鳴門わかめ養殖風景

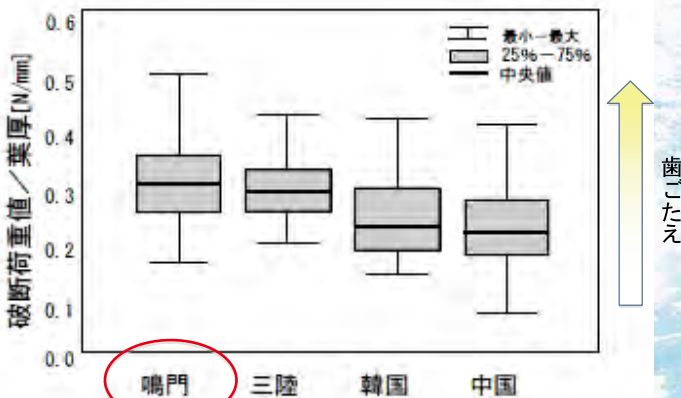


養殖セット

※平成18年の統計資料による

鳴門わかめは強いコシが自慢！

シコシコとした歯ごたえが自慢の鳴門わかめ。
その歯ごたえを特別な分析器械で調べてみました。
すると、他産地のものに比べ鳴門わかめの歯ごたえが
良いことがわかりました。



「徳島県立工業技術センター研究報告 (vol.14, 2005) より抜粋」

湯通しすると緑色になる理由

わかめなどの褐藻類の葉には緑 黄 赤の3種類の色素が混在しており、これが混ざって褐色を呈しています。しかし、これを熱湯に通すと、赤い色だった色素が黄色に戻り、その結果、緑と黄色の混合した緑色となるのです。



before



after

逆立ちして伸びるわかめ

天然のわかめは、海底の岩などに体が流されないように付着し、上の方向に生長します。

しかし、養殖わかめは海面近くに張ったロープに付着して生長するので、下の方向に伸びるのです。

水面近くは、太陽の光をいっぱい浴びることができるため、わかめが早く育ちます。



海面に張ったロープから
逆立ちして伸びています。



光の届かない水深には生えない！

太陽の光は、海に入るとほとんどが水に吸収されてしまいます。このため、海の中ではあまり深くまで光が届きません。

野菜や草花が日陰では育ちにくいように、わかめも少しの光では育ちにくく、光がたくさん届く浅いところに生えています。



海底の岩から生えている天然のわかめ。
光が届かないような、深いところには生えません。

わかめ養殖イカダは 魚たちのエサ場、隠れ家

わかめの密生した養殖イカダには、陸上の森と同じように様々な機能があります。そのひとつが、魚たちのエサ場や絶好の隠れ家になっていることです。わかめ養殖が終了し、養殖イカダを撤去すると、そこでは多くの魚が獲れるそうです。



養殖わかめは人工の海の森です。魚たちは「わかめの森」をエサ場とし、絶好の隠れ家としても利用しています。

環境にやさしいわかめ養殖

わかめが生長するためには、陸上の草花と同じように、光・水・二酸化炭素が必要です。

わかめは、地球温暖化の原因となる二酸化炭素などを吸収するので、実はわかめ養殖は環境にとってもやさしい漁業なのです。最近では、わかめ養殖を環境学習の一環として実施している学校や団体もあります。

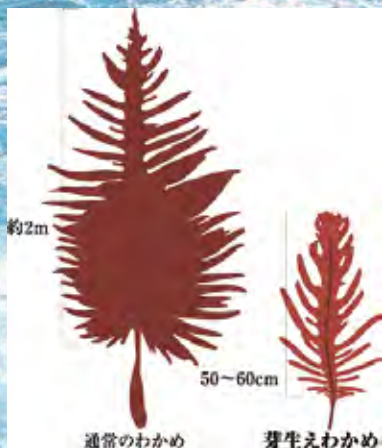


わかめを収穫する小学生。

鳴門わかめの新商品 「芽生えわかめ」

一般に養殖わかめは人の背丈ほどにまで生長しますが、「芽生えわかめ」は、大きく生長する前の新芽のうちに収穫します。柔らかい葉と普段は食べる機会の少ない茎をまるごと一緒に食べられます。

しゃぶしゃぶにすると鮮やかな緑色に変わり、口に入ると磯の香りが広がり、その味わいは絶品です。



芽生えわかめのしゃぶしゃぶ

鳴門わかめのいいところ

- ①世界一の大きさを誇る、鳴門の渦潮を生み出す激しい潮流。鳴門わかめのシコシコとした歯ごたえと、風味の良さは、このような環境で育まれたものです。
- ②鮮やかな緑色が特徴の鳴門わかめ。食べて美味しく、目で見ても感動。豊かな海からの贈り物です。
- ③生産から加工まで、丁寧に扱われています。



徳島県農林水産部水産課
〒770-8570 徳島市万代町1丁目1番地
TEL088-621-2472



徳島県立農林水産総合技術支援センター
水産研究課
〒771-0361 鳴門市瀬戸町堂浦字地廻り壱96-10-2
TEL088-688-0555