

鳴門わかめ 虎の巻



徳島県水産課

徳島県水産研究所

■ 鳴門わかめ

- 基本データ 1
 - ・ 生産量
 - ・ 生産額
 - ・ 経営体数
 - ・ 収穫期
 - ・ 生産工程
 - ・ 商品ラインナップ
- 1,000年以上の歴史あり！鳴門わかめ 2
- 二大わかめ産地のひとつ！県民に愛される鳴門わかめ
- 鳴門わかめは強いコシが自慢！ 3
- 完全手作り！伝統の鳴門糸わかめ
- 鳴門わかめの新商品 芽生えわかめ 4
- 鳴門わかめの養殖ロープ 全部つなげると四国一周
- 漁師だけが知っている！鳴門わかめのおいしい食べ方 5

■ わかめ一般

- わかめの姿 6
- わかめの一生
- わかめは茶褐色 コンブの仲間 7
- やわらかい海の布？ わかめの名前の由来
- 湯通しすると緑色になる理由 8
- わかめ養殖イカダは魚たちのエサ場、隠れ家
- わかめに含まれる栄養素 9
- わかめにも早生と晩生あり
- 逆立ちして伸びるわかめ 10
- 光の届かない水深には生えない！

鳴門わかめ

● 基本データ

生産量：7,742トン **全国第3位**

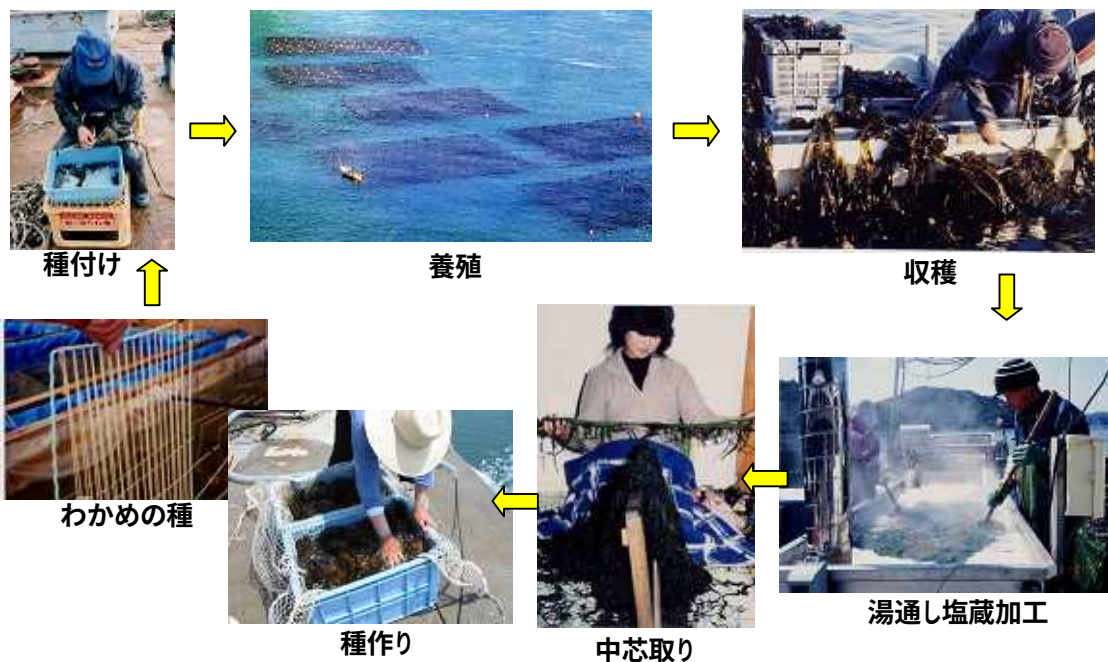
生産額：1,146百万円 **全国第3位**

経営体数：359

※漁業・養殖業生産統計年報(H17)より抜粋

収穫期：1月下旬～4月下旬
(最盛期は2～3月)

生産工程



鳴門わかめの生産は春の種作りに始まります。夏の間陸上水槽で管理された種苗は、秋になると数mmの小さな芽となり、これが養殖用の苗となるのです。冬の間、漁場で養殖された鳴門わかめは春に収穫され、湯通し塩蔵わかめや糸わかめなどに加工されます。

商品ラインナップ

生わかめ



収穫した状態のわかめ。
湯通して、お召し上がり
ください。

塩蔵わかめ



海で採ったわかめを熱湯に
通したあと、水で冷却し塩
蔵処理して脱水したもの。
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。

● 1,000年以上の歴史あり！鳴門わかめ

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。

天然わかめを収穫

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。

(鳴門市史より抜粋)

● 二大わかめ産地のひとつ！ 県民に愛される鳴門わかめ



順位	都道府県庁所在市	購入量(g)
1	盛岡市	2,347
2	徳島市	2,174
3	福島市	2,089
	全国平均	1,371

総務省 統計局 家計調査

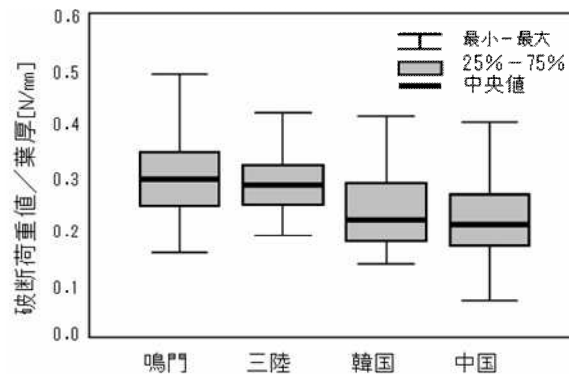
平成17年における養殖わかめの
国内生産量は約6万3千トン。

このうち、徳島産は約7千7百トン
で、鳴門は三陸に次ぐわかめの大
産地です。

また、都道府県庁所在市別に調
査された1世帯当たりの年間わか
め購入量(平成16～18年平均)ラン
キングで、徳島市は全国第2位！
とくしまブランドとして、鳴門わかめ
が県民に愛されている姿がうかが
えます。

● 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」

● 完全手作り！伝統の鳴門糸わかめ



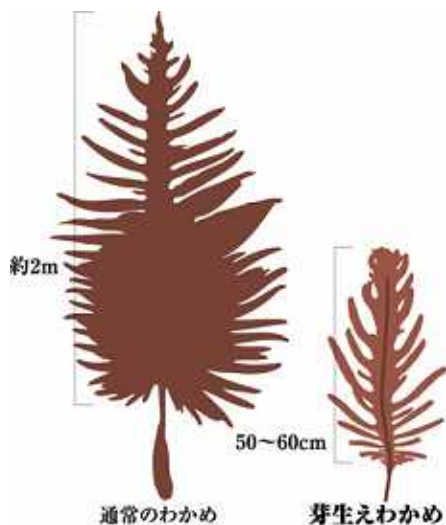
糸わかめ製造の様子

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おり、毎年わかめの収穫が終わった5月頃から、養殖開始の準備で忙しくなる時期まで続けます。

「わかめ針」と呼ばれる専用の針でわかめを裂く工程も手作業で行われており、機械化が進む中、今も伝統が受け継がれています。

● 鳴門わかめの新商品 芽生えわかめ



芽生えわかめのしゃぶしゃぶ

一般にわかめは人の背丈ほどにまで成長しますが、芽生えわかめは、大きく成長する前の新芽のうちに収穫。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。

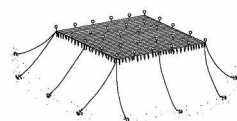
このおいしさを一人でも多くの方に味わっていただけるよう、現在、生産者が販路拡大に努めています。

● 鳴門わかめの養殖ロープ 全部つなげると四国一周

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1,048km！
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17年の統計による

● 漁師だけが知っている！ 鳴門わかめのおいしい食べ方

・わかめの味噌汁

わかめの味噌汁をさらにおいしく食べるには、ちょっとしたコツがあります。それは、わかめをお鍋に入れて煮るのではなく、水で戻したわかめを器に入れてから汁を注ぐということです。こうすることで、わかめ本来の香りと歯応えを楽しむことができます。また、わかめは、摂りすぎた塩分を排せつする効果のあるカリウムや食物繊維を多く含むので、塩分を多く含むお味噌汁の具に最適です。



・生わかめのしゃぶしゃぶ

冬の終わりから初春にかけて、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。ドレッシングかけたり、スタチを搾って、お食べください。

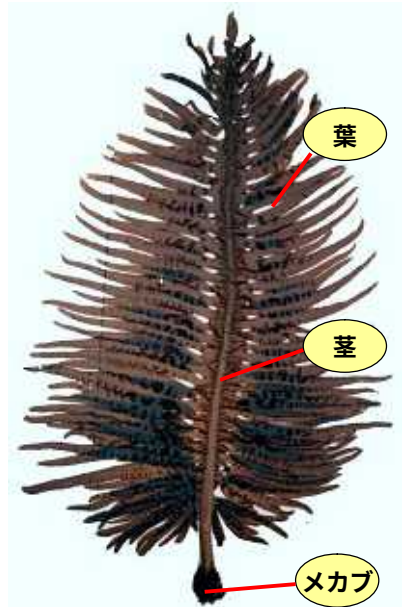


・魚の煮付けのお供として

魚と一緒に煮るのもおいしいです。この際、わかめは食べる直前にさっと煮汁に通す程度にするのがポイント。生わかめを使うと、とろけそうな柔らかさがあります。魚は、鯛やタチウオ、メバルなどを使うのがおすすめです。



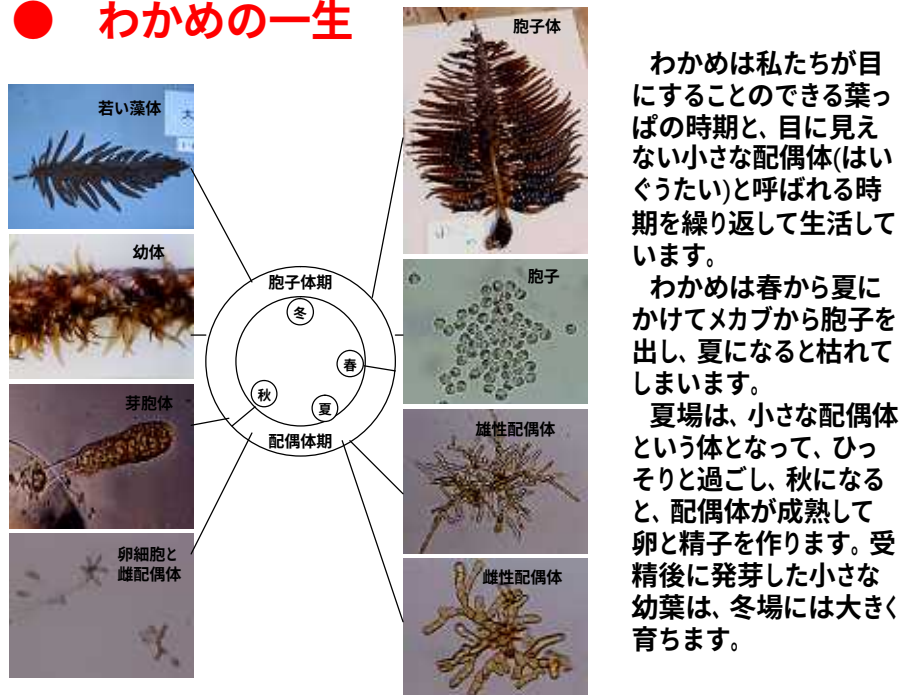
● わかめの姿



わかめは、茎を中心に左右に葉を広げた形をしています。私たちが普段食べているわかめは、葉の部分です。

わかめの根っこの部分は、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。メカブは、非常にヌルヌルしており、刻んで食べると美味しいです。

● わかめの一生



● わかめは茶褐色 コンブの仲間

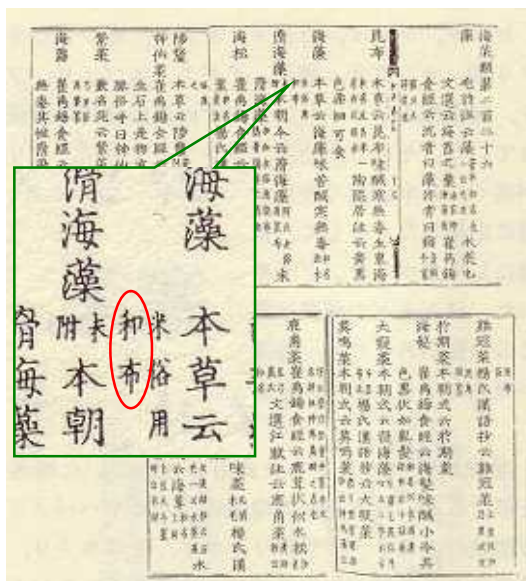


茶褐色をしたわかめの収穫

海藻は、葉の色によって大まかに3つに分類されます。

アオサやアオリなどは、緑色をしているので緑藻類。海苔や寒天の原料であるテングサは紅色なので紅藻類。わかめは褐色なので褐藻類と呼ばれるコンブの仲間です。

● やわらかい海の布？ わかめの名前の由来



昔、ワカメは「やわらかい海の布」という意味の「和布(にぎめ)」とよばれていました。その後、ワカメは葉っぱの部分が羽のように深くさげていることから「ワカレメ(破海藻)」や「分か布(ワカメ)」と言うようになりました。今では「若布」という漢字で書かれることが多くなっています。

古代の文献「倭名類聚抄(わみょうるいじゅしょう)」に載っているわかめ

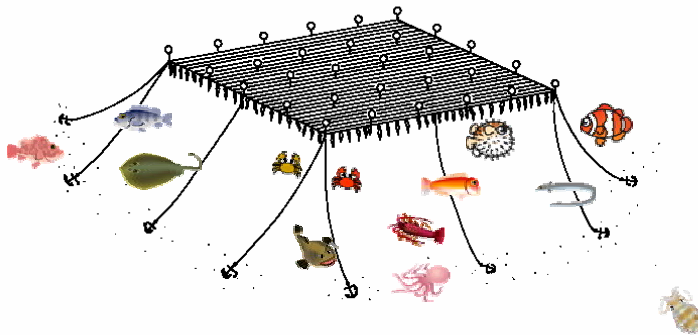
● 湯通しすると緑色になる理由

わかめなどの褐藻類の葉には、緑(クロロフィル)・黄(カロテノイド)・赤(フコキサンチン)の3種類の色素が存在し、これらが混ざって、わかめは褐色に見えます。しかし、わかめを熱湯に通すと、赤い色素が黄色に変化します。このため、湯通ししたわかめは、緑と黄の色素だけが残る、緑色に見えるわけです。



● 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。また、草木と同様に、わかめにも、地球温暖化の原因となる二酸化炭素などを吸収する働きがあります。



● 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
カリウム(mg)	12	5200	440	88	220	230	140	130
カルシウム(mg)	42	780	820	5	43	24	110	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	0.83	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

● わかめにも早生と晩生あり



早生わかめ

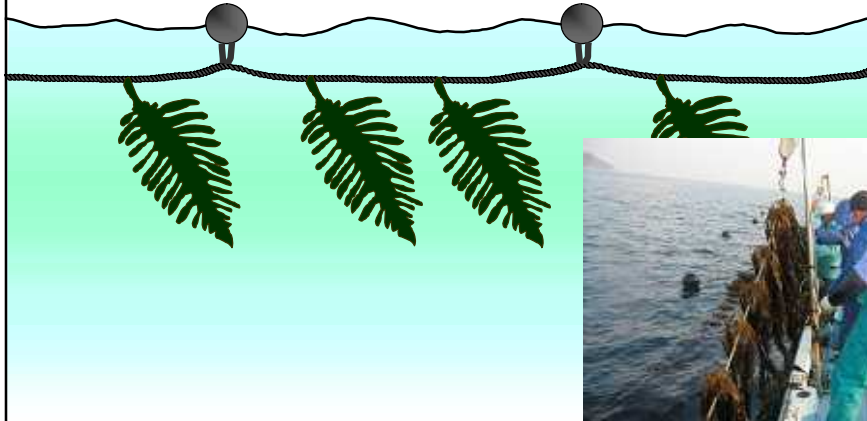
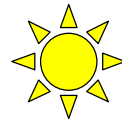


晩生わかめ

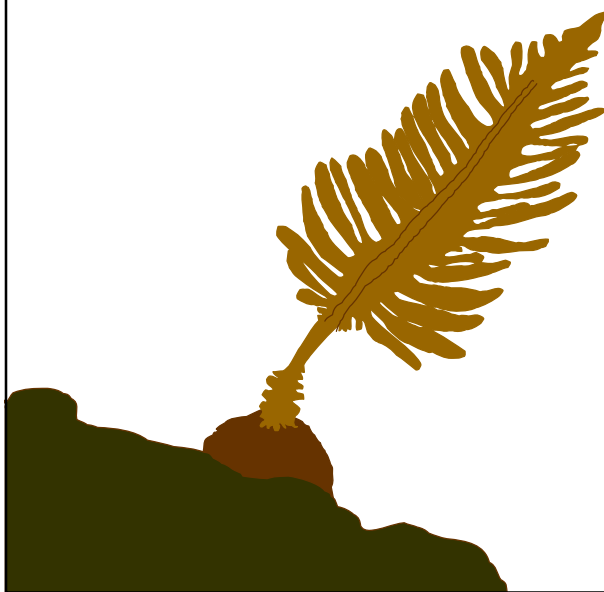
わかめにも、みかんやお米と同様、早生や晩生などの品種があります。漁場の条件や品質へのこだわりから漁師さん達はこれらの品種を使い分けながら養殖を行っています。

● 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、養殖では、海面近くに張ったロープに付着して生育するので、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、わかめも早く育ちます。



● 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、海の中では皆さんが思っているほど深くまで光は届きません。

野菜や草木や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。