

# 海の中にも、森。

From Forest in the Sea [ Seaweed of Okutsugaru Imabetsu ]

# 奥津軽の いままでの 海藻

青森県

発行元  
青森県東青地域県民局地域農林水産部  
青森地方水産改良普及所

〒030-0901 青森県青森市港町2丁目22-4  
TEL.017-765-2520 FAX.017-765-2521

# 笑顔も 元気も、 海の森の幸。



目次	
奥津軽いまべつの地域概略	03
奥津軽いまべつの海藻概略	05
漁業者座談会	07
昆布	11
もずく	13
わかめ	15
焼干灰わかめ	17
その他の海藻	19
海藻の機能性・栄養成分	21
海藻の旬カレンダー	21



細目昆布干し(今別町幾月)

# かつて



## 郷土芸能「荒馬」

荒馬と書いて「あらま」と読み毎年8月の4日から7日に開催されるこの祭りは、「ねぶた」の山車とともに馬の扮装をした男性と引き綱を持つ跳人(はねと)姿の女性が一組になり、暴れる馬を巧みに操る様子を舞い踊り、町民ばかりか全国から若者が集まって活況を呈します。

## 高木恭造

「まるめる」「吹雪」「冬の月」などで名を馳せた津軽弁の方言詩人。高木恭造は大正11年に今別町の寝月高等小学校で代用教員をしていたことがあり、その時の印象を綴った詩「陽(シ)コあだ子村」を刻んだ黒御影石の文学碑が高野崎キャンプ場に建てられています。

## 太宰治「津軽」

いまでも根強い人気の作家、太宰治も津軽半島、金木町の生まれで、昭和19年には小説「津軽」の取材でこの地を訪れ、その旅の様子が小説中に描かれています。津軽半島最北端の竜飛地区には当時Nくんたちと泊まった宿が改修され、龍飛岬観光案内所として公開されています。

# 北前船も寄港した、

# 人と文化の

# 交流拠点。

道の駅いまべつ半島ふらざ「アスクル」



## 奥津軽いまべつ駅

2016年3月26日に開業したこの駅は、北海道新幹線の本州最北の駅で、北上する新幹線はこの後、青函トンネルに入ります。また、道の駅いまべつ半島ふらざ「アスクル」が併設されていて、いまべつの特産品が並び、津軽海峡でとれた今別産もずくを使用した「もずくうどん」やいまべつ牛が楽しめるレストランもあります。



上/高木恭造文学碑(高野崎)  
下/高木恭造記念碑(寝月会館前)



龍飛岬観光案内所「龍飛館」

## 吉田松陰

幕末の志士、吉田松陰は嘉永4年に雪の山道を歩いてこの地を訪ね、「東北遊日記」に寝月に泊まって各地を探索したことが描かれています。当時、松前街道の難所と呼ばれたこの地で、松陰がくぐったと伝わる岩穴が海岸沿いに残っています。現在は、道が水没しており通行できません。



吉田松陰記念碑(鯖釜崎)



高野崎海岸(高野崎灯台、潮騒橋と浪橋)

## 「源義経」北行伝説

東北の各地に残る伝説や、元・頼朝の軍勢によつて平泉・現・岩手県で討たれた源義経が実は難を逃れて北上して、この辺りで北海道に渡り、大陸にまで足を伸ばし、やがてチンギスハーンになつたというものです。東北各地にその伝説の元となつた目撃などが数多くありますが、三厩はその最大のもののひとつで、荒れた津軽海峡に行く手を阻まれた義経一行が、ここで騎音鐘を捧げながら祈りを重ねたところ、三匹の竜馬(りゅうま)が現れ、これに乗つて蝦夷地に渡つたこと(さむらいご)馬屋と称する。よつになつて、その祈りを捧げた寺が、義経寺(ぎげいじ)として現存しています。



# 肥沃な 北の海と共生 漁師の技で、



魚籃観音

## 袈月魚籃観音

海を見下ろす小高い丘から、全国的にも珍しい、魚を入れる籠を持った小さな観音像が豊漁と船の安全を見守り、不運にも海に飲まれた命を供養していて、漁業者とその家族たちが折りに触れて訪れ、手を合わせています。

## 健康長寿な漁業者

奥津軽いまべつ地域では昔から地元で採れた海藻を利用した健康的な食文化が育まれています。80歳を超える現役の漁師も少なくなく、みんな元気に早朝から海に出て、黙々と海藻採取に動いている姿は、健康そのものです。



# 美味と滋養を。



## 本覚寺(貞伝上人)

1658(明暦4)年に創建された津軽半島で最古といわれる浄土宗のお寺で、1720(享保5)年、貞伝上人によって本堂が再建されました。貞伝上人は蝦夷地から昆布の種子を着いた石を入手して海中に投入し、当時の村人にも投石を奨励した昆布増殖の先駆者です。採るだけでない育てる漁業の先駆者ともいわれています。

本覚寺 青銅塔婆



本覚寺 大仏



# 厳しくも 大らかな海との つきあい方も、 伝統技。



小倉 龍毅



米田 友一



小倉 永治

道具の素材とかは変わったけれど、基本的には昔ながらの漁法で。

小倉(龍):「海藻の採り方って、昔と基本的には変わらないよね」  
 小倉(道):「変わらないね。昆布採りにはネジリっていう道具使って」  
 小倉(義):「マッケピキ(\*)は、今はやってないでしょ」  
 小倉(道):「町の西部地区のほうでは、やってみてほしいな」  
 米田:「もすぐ採るときは、水深の浅いところではネジリで、深いところだとテングサ採ると同じ道具(\*2)を使う。クマデで採るところもあるな」  
 小倉(義):「昆布採りには船外機が使えないんだ。手漕ぎの船を引っ張っていく」  
 米田:「風の力と自力だけでね」  
 小倉(道):「疲れるはずだわ(笑)」

ここだけで作っていた「灰干わかめ」を復活させたい。

小倉(永):「昔、「灰干わかめ」って作ってたな。業者の人が来て、作り方を教えてくれて。薫とか燃やして、その灰がまだ赤いうちに生のわかめを入れて、それを素手でかき混ぜて、その後、干すの」



米田:「あれ、干すとバラバラと砕けやすくて、大変だった。砕けたわかめを集めて、袋に入れてまた干しておく。すごく高く売れた」  
 小倉(龍):「先日、仲間と再現してみたんです。火にくべた瞬間、きれいな緑色になって、これ売れるんじゃないかと期待したんです。でも2カ月くらいしたら変色しちゃって。昔の「灰干わかめ」は、1年くらいきれいな緑色だったそうなんだけど」

米田:「灰に入れてる時間が長過ぎたんじゃないか?」  
 小倉(龍):「この前、東京のほうで「灰干わかめ」を紹介したんですけど、お客さんが「今でもこの方法でやってるところ、あるんだ?」って驚かれた。どうして最近では作らないの?」  
 米田:「取り扱う業者がなくなっちゃった(笑)」  
 小倉(龍):「ぜひ復活させたいな」

\*1 マッケピキ/鈎採りのできない深い水深の沖昆布を対象とした漁具  
 \*2 道具/テントリ機(幅15cm、長さ12cm程度の金属の櫛の形をした漁具)



## 座談会 出席者

- 小倉 龍毅
- 米田 友一
- 小倉 永治
- 小倉 義行
- 小倉 博
- 石沢 清
- 小倉 道吉

# 日常生活のすみずみに、 当たり前のようにあった 海藻の食文化。



テングサ干し(今別町奥月)

いろんな機会に、  
いろんな食べ方をした  
海藻中心の食文化は、  
引き継いでいる。

小倉(永):「昔、採ってきた生わかめをそのままストープに載せて、焼いて食べてた。おやつみたいにね」  
米田:「海苔とかと一緒にね。あと、わかめをご飯に炊き込んだ、わかめご飯って食べてた」  
小倉(龍):「もずくはやっぱ酢の物？」  
米田:「みそ汁に入れるのもいいよ。酢が苦手な人には、お勧めだな」  
小倉(永):「テングサはトコロテンだけか」  
米田:「エゴノリは、エゴテンがあるな。エゴモチってのもあった。もち米にエゴノリ入れて、正月なんか食べる」  
小倉(龍):「法事でフノリなますが出た」  
米田:「少なくなったけど。フノリはみそ汁がいちばん多いでしょ」  
小倉(龍):「下北の方ではマツモをしゃぶしゃぶで食べるんだった。お湯に入れた瞬間、ぱあーっと緑色になって、女性に人気らしい」



街ぐるみ、  
家族ぐるみで  
海藻とのつきあいがあった。

小倉(義):「昔は子どもたちが仕事をよく手伝った」  
小倉(龍):「漁が盛んな時期に、学校が休みになったこともあったな」  
小倉(義):「昆布採りとか、干すのとか家族みんなで手伝うから、結局休みになってしまう。「テングサ休み」ってあったような記憶がある」



小倉 義行



小倉 博



石沢 清



小倉 道吉

食べたい人はいるはずだから、  
いまべつ海藻をもっと  
広めたい。

小倉(道):「昔は蟹田や蓬田の方から入漁料払って漁師が昆布採りに来てたもんだ。そのくらい、いい漁場だったんだ」  
小倉(龍):「よその海藻とは違う特長を出してPRしていきたいな。付加価値をつけて、いろんな機会に、まず試食してもらって、売っていきたくて思ってる」



味の深みは、北海道産に劣らない。

# 昆布

いまべつは昔から昆布の産地で、「今別昆布」は良質なだし昆布として有名です。代表する郷土料理に「若生(わかおい)おにぎり」があるほど。これは海苔の代わりに若くて柔らかい昆布で包んだおにぎりとして独特の風味が楽しめます。この地域で「細目(ほめ)昆布」と呼ばれる種類もあって、早煮昆布や粉末にした加工品も味わえます。



奥津軽いまべつでの昆布漁は昔から盛んで、今からおよそ350年前に、町内にある本覚寺ゆかりの貞伝上人がその増殖に着手して村民に伝えられたものとされています。漁師の生活を楽にした貞伝上人が、経を書いた石を読経とともに海に投げ入れ、昆布を根づかせたと言えられ、今別昆布は貞伝上人からの贈り物とされています。



昆布漁は主に二年ものを、浅いところからはカマで、深いところからはマッケと呼ばれる道具を船で曳いて採ります。現在は鉄製のマッケを使いますが、昔はヒバで作られていました。ヒバで作られたマッケは水に入ると弾力性があり、折れにくかったそうです。今別湾方面の昆布を「カミソ(上磯)昆布」、岩礁につく昆布を「パン



昆布」と呼んでいました。「パン」とは岩礁のことです。津軽暖流に洗われ、養分を吸収しながら成長した昆布は、確かに北海道産に知名度や漁獲量ではかなわないものの、味や質ではひけをとらず、日本の食文化を支える出汁として、その他の多様な海産物料理として、全国の食卓を彩っています。



## 主な昆布の加工品

【乾燥昆布】マコブをそのまま乾燥させたもので、主にだし汁用として利用します。  
 【とろろ昆布】マコブを乾燥させて削ったもので、お吸い物や鍋、お好み焼きなどのトッピングとしても利用します。  
 【昆布粉】ホソメコブを乾燥し粉末にしたものです。様々な料理に加えると、風味とトロミを与えることができ、手軽に利用できます。



昆布な料理の紹介

### 【あつべ汁】

昆布と焼き干して出汁をとり、地元で採れたタケノコ、ワラビ、フキなどの山菜や畑で取れた大根、にんじん、ごぼうなどと焼き豆腐、こんにゃく、ちくわ等をふんだんに入れた郷土料理です。

### 【若生(わかおい)おにぎり】

若採りの柔らかい昆布を海苔の代わりに使ったおにぎりで、奥津軽いまべつ独特の食べ物です。

### 【トンネル巻き】

今別町の食事処「寿司長」さんが考案した太巻きです。海苔の代わりに若生昆布で巻いており、青函トンネルに見立てています。



あつべ汁



トンネル巻き

採れたての  
鮮やかな色と歯ごたえは、  
常識を変える。

# もずく

都会の人たちが飲食店などで見る「もずく」をイメージすると、  
いい意味で裏切られるのが、いまべつ「もずく」。

採れたてをさっと湯通しした瞬間、鮮やかなエメラルドグリーンに変わり、  
気持ちのいい歯ごたえとめめりが堪えられません。

通称で岩につくのをイワモズク、他の海藻などにつくのをクサモズクと呼  
んでいます。



一般に売られているもずくはオキナワモズク  
といわれるものですが、奥津軽いまべつのもず  
くはイシモズクと呼ばれる種類で、ひと味違う  
食感と強い粘りが特長です。  
特に竜飛今別漁協から出荷される「今別もずく」  
は、熱湯で湯通しした瞬間に驚くほど鮮やかな



緑色に変わることから「エメラルド・モズク」と  
も呼ばれて、シャキシャキと心地よい噛み応え  
とともに、従来のもずくのイメージを一新させ  
てくれます。太めでヌメリの強いクサモズク、  
細めで歯ごたえのいいイワモズクと、料理やお  
好みで選べるのも、奥津軽いまべつのもずくです。



## 主 な も ず くの 加 工 品

【冷凍もずく】津軽海峡の荒波で育った天然も  
ずくを取獲後そのままパック詰めして急速冷  
凍した商品です。

【塩蔵もずく】湯通ししたもずくを塩漬けた  
保存食で、一年中手軽にもずくを味わうこと  
ができます。クサモズクやイワモズクなど種類毎  
の製品もあります。



もずく採り漁具 / 左:クマテ、右:ネジリ



「もずくうどん」  
採れたての新鮮なもずくを乾  
燥、粉末にして生地に練り込  
んだうどんです。  
「もずく酢」  
湯通ししたもずくを良く冷や  
し三杯酢やポン酢で食べるお  
手軽料理です。塩蔵や冷凍の  
もずくでももちろん美味しく  
いただけますが、採れたても  
ずくの味わいは格別です。  
その他の料理 / 天ぷら / しゃぶ  
しゃぶ / お吸い物 / 味噌汁 / サラ  
ダもおおいしくいただけます。

主な  
の  
外  
の  
料  
理  
も  
ず  
く



もずく酢



もずくうどん





昆布と同様に古くから日本人の食卓に欠かせない代表的な海藻で、酢の物、汁物として多用されていますが、これも昆布と同じく、豊作祈願の神事などにも利用されてきました。奥津軽いまべつ漁家でも日常的に食されてきていて、漁師たちの食卓に欠かすことのできない健康食となっています。採りたてをストープに載せて2〜3分ほど焼くと鮮やかな緑色に

変わって、これに醤油をたらして食べたといわれ、シャキシャキした食感と風味は、酒の肴にも、子どもたちのおやつにもなると伝わっています。一般的に養殖わかめは、葉の表面がなめらかで柔らかい食感が特徴ですが、いまべつの天然わかめは、津軽海峡の早い潮流の中で育つことから、肉厚で歯ごたえのある食感と野性味あふれる香りが際立っています。



目の前の津軽暖流に育てられたわかめは絶品。

岩に張り付いて育つ天然わかめは「岩わかめ」と称され、家庭料理には欠かせない海藻で、特に、葉の中心部を通る茎の部分「茎わかめ」といい、葉肉の厚さと歯ごたえから、酒肴としても珍重されています。

わかめをはじめとした海藻は、豊富な栄養が含まれてる健康食品でもあります。



主 な  
わ か め の 加 工 品

【塩蔵わかめ】津軽海峡で育ったわかめを湯通し塩漬けた保存食で、一年中手軽に天然わかめを味わうことができます。

【干しわかめ】もっとも古くから行われてきたわかめの保存方法です。海から採ったわかめをそのまま天日干しや乾燥機で仕上げたものです。素干しなので、磯の香りが強いのが特徴です。



わかめ採り漁具/カマ

主 な  
わ か め の 紹 介

料 理



【わかめの醤油煮】

醤油、酒、味噌、砂糖などで味付けし、わかめを煮詰めた料理です。地元では選採りの若生昆布でもつくられています。

【生わかめのしゃぶしゃぶ】

沸騰した昆布のだし汁にさっとくぐらせてポン酢で食べる、わかめの収穫時期限定の鍋料理。

【わかめのゴマ和え】

塩蔵わかめを水にさらしてすりゴマと和えた定番料理です。

その他の料理/お吸い物、味噌汁、サラダ、しゃぶしゃぶ、天ぷらなど



わかめの醤油煮

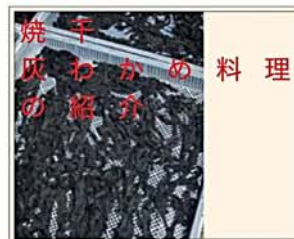
# わかめ

海のきれいさの証しでもあり、  
自然の栄養素がたっぷり。

# 浜に伝わる伝統の技が、旨味を閉じ込める。 焼干 灰わかめ

日本の歴史を遡れば平安時代にまで遡れ、  
いまでは、いまべつだけに伝わるのが「焼干灰わかめ」です。  
生わかめを藁などの火に直接かけ、灰をまぶした後に天日干したもので、  
鮮やかな緑色、歯ごたえ、香りが常温で1年以上保ちます。  
これは、灰が太陽光の紫外線を遮断したり、葉をアルカリ性化することによる効果ですが、  
先人たちの知恵の賜物でもあります。

灰干わかめは、鳴門産が有名でしたが、今はほとんど造られていないようです。  
今別町霞月地区で復活された「焼干灰わかめ」は昭和30年代に新潟県から来た業者が作り方を伝え、買い取っていったものがはじめてで、当時の漁民が「だまされているのではないかと疑うほどの高値だったと伝えられています。まだ赤く燃えさがる藁の中に採れたてのわかめを直接投入して、焼きながら灰をまぶす霞月地区独特の製法から「焼干灰わかめ」と呼ばれています。



焼 干

灰 わ か め の 加 工 品

【焼干灰わかめ】灰がついたままの焼干灰わかめを袋詰めした保存食です。灰がついたままなので下処理が大変ですが、灰による保存効果で天然わかめの美味しさを一年中味わうことができます。



【焼干灰わかめの刺身】

5分程度水戻した後、よく水洗いする。灰が残っているとえぐみの原因となるので、洗った後の水が透明になるまで何度も丁寧に洗う。しっかりと水切りし、食べやすい大きさにカットしお皿に盛り付ける。お好みで、わさび醤油やポン酢などでお召し上がりください。

その他の料理/サラダなど



# その他の海藻

多彩な種類が物語る、  
いまべつ々の海の豊かさ。



## テングサ

寒天やところんの原料となる海藻の総称で、いまべつで採れるのは代表種であるマクサです。漁獲されたテングサには石の欠片等が大量に付着しており、これを除去するために何度も洗浄と天日乾燥を繰り返す作業を行い、大変な重労働となっています。



## イワノリ

ノリの仲間の総称で、波が強く当たる岩などに生息する香りの強い海藻で、生のまま汁物に入れたり、乾燥させて干し海苔としても利用されています。



## フノリ

茎が中空のフクロフノリと、少しヌメリのあるマフノリの2種類ありますが、奥津軽いまべつでは主にフクロフノリが収穫されています。



## エゴノリ

ホンダワラ類など他の海藻に絡みついて育つ海藻です。煮沸かして固めた料理をいまべつではエゴテンと呼んでいます。日本中さまざまな名前(おきゅうと、いぎす)で呼ばれ食べられています。



## マツモ

葉の形が松の葉に似ることからマツモと呼ばれています。マツモの魅力はシャキシャキとした食感と磯の風味で、さっと湯通しする程度で美味しく食べることができます。



## アオサ

緑藻のアオサの仲間の総称でナガアオサ、アナアオサなどがあります。香りの強い海藻で、生のまま汁物等に入れたり、乾燥させて干しアオサとしても利用しています。



洗浄と天日乾燥を繰り返し、赤から白色に徐々に変わるテングサ



エゴテン



フノリなます

「フノリなます」  
地元で昔から食べられているが、最近では作る人が少なくなった郷土料理です。フノリと大根おろしを和えて、酢、砂糖などで調味します。  
「エゴテン」  
乾燥したエゴノリを煮沸かして固めた料理で、酢味噌などをかけて味付けします。

他  
料  
理  
の  
藻  
介  
紹  
そ  
海



# 海に育ち、海を育てる 栄養の宝庫。

## 海藻に含まれる機能性成分

### コンブ

鉄分、ヨウ素、食物繊維や、血圧低下作用があるラミニン、ガン抑制効果の可能性を持っているフコイダンなどが豊富に含まれています。

同じくガンの発生と増殖を抑制する飲み物である緑茶とともに摂れば、ガン予防の相乗効果も期待でき、さらに緑茶の水分をコンブの水溶性食物繊維が吸うため、お腹の中で何倍にも膨れ上がることで食欲を抑制してダイエットにも役立ちます。

### ワカメ

高血圧や糖尿病などの予防に効果を発揮する水溶性食物繊維のアルギン酸などが豊富に含まれています。

また、ワカメに含まれるヨウ素には、新陳代謝に必要な甲状腺ホルモンの働きを正常化して、美肌効果や老化予防にも期待ができるといわれています。他にもカルシウムやフコイダンなどの機能性成分も豊富です。

### 海藻全般

カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄などの無機質や、カロテン、食物繊維が多く、フコイダン、アルギン酸などの機能性成分も注目されています。



## 機能性成分の機能

### フコイダン

コンブやワカメ、モズクなど海藻の粘着質に多く含まれ、海藻の由来別にフコイダンの構造が異なります。抗ガン作用、抗高血圧作用、抗アレルギー作用、抗高脂血症作用、抗ウィルス作用、抗血栓作用、美肌作用があるとされています。

### ヨウ素

甲状腺ホルモンの主要な成分で、海藻の中でもコンブに特に多く含まれています。また、コンブのヨウ素は、放射性ヨウ素による甲状腺異常に効果があるとされています。

### アルギン酸

アルギン酸は水溶性食物繊維であるため、胃で水分を吸って膨れ上がる性質があり、満腹感が得られ食欲を抑制する効果があります。また、余分な塩分を排出して、血圧を下げる効果もあるとされています。

### フコキサンチン

色素成分(カロテノイド)のひとつで、酸素と結合しやすい特徴を持っています。生体内抗酸化作用や抗腫瘍作用のほか、脂肪燃焼促進、内臓脂肪を減少させる作用があるとされています。

### カルシウム

骨や歯の形成に必要な栄養素で、欠乏すると骨粗鬆症のリスクが高まります。カルシウムは吸収されにくいミネラルですが、コンブはカルシウムの含有量が多い上に、リンとのバランスが良いためカルシウム補給食として理想的な食材といわれています。

### カリウム

カリウムは主要ミネラルの一つで、神経伝達で重要な役割を果たしています。コンブはカリウムの含有量が多く、海藻中トップです。古くからコンブを食べると血圧が下がるといわれています。これはカリウムやラミニン(糖タンパク質)による作用と考えられています。

引用: 青い森の食材研究会監修「青い森の機能性食品素材ハンドブック」第3版、2014年



「海藻」旬のカレンダー

## 奥津軽いまべつの 海藻の旬

盛漁期

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
マコンブ												
ホソメコンブ												
モズク												
ワカメ												
テングサ												
エゴノリ												
フノリ												
イワノリ												
アオサ												
マツモ												