

鹿部町 白口浜昆布

とは? *Shirokuchihama konbu*

「白口浜真昆布」は、身が厚く甘みのある澄んだ出汁が豊富に取れるのが特徴。上品な味わいで、人気の高い昆布です。身が柔らかくもちもちとした食感は、塩昆布や佃煮、おぼろ昆布等へ加工されることもあります。ほかの昆布と大きく違う特徴は、出汁に出る濃厚な深みと、舌の上でまったりとした感覚が続くことです。道南地区では、活火山北海道駒ヶ岳の度重なる噴火で流出した流紋岩や花崗岩が多いため、海藻や魚が住みやすい環境を形成し、ケイ素など昆布の栄養となる成分を多く含む海域のため上質な昆布が育っています。

写真/養殖昆布

長久丸

HK3-117540



UNESCO無形遺産

和食の基本「出汁文化」

ヘルシーで健康に良いと世界中で注目されている“和食”。その理由のひとつに出汁をしっかりとって濃い味付けや油っぽさを抑えることがあげられます。“出汁”以外の調味料は最小限、食材の旨みを最大に引き出すための工夫です。昆布出汁に含まれる“グルタミン酸”は動物性の旨味成分との組み合わせで効果を発揮し、料理を美味しくとめる役割を担っています。

出汁のとり方

材料/水1.8リットル、昆布30g、削り節(カツオ)50g

- ①昆布の表面を軽く拭く。
- ②鍋に分量の水と昆布を入れて弱火にかけゆつくりと温度を上げる。およそ60℃ぐらゐに温度を保ちながらおよそ30分煮出し、昆布を取り出す。
- ③85℃まで温度を上げた後火を止めて、削り節を一気に入れる。
- ④削り節が洗んだらキッチンペーパーなどを敷いたザルで濾してボウルに受ける。
- ⑤完成。冷蔵庫で保存の上2〜3日中に使い切る。冷凍すると1ヶ月程度使用できる。



鹿部町では、天然昆布と養殖昆布 2種類の漁が行われています。

天然昆布

昆布が大きく成長する7月〜9月が最盛期。合図が出ると一斉にそれぞれの漁場へ。“箱メガネ”で水中を覗き“マッカ”という道具を水中へ。二股に分かれた先をねじって昆布に絡ませひねりながら船上へ上げます。

<特徴>

- 幅が広く肉厚で甘味のある出汁が取れる。
- 天然の昆布は岩礁に根を張り海底に横たわるように葉を伸ばします。海底は岩が多く波が岩に擦られることもあり、傷がつかないように昆布の表面はヌルヌルで守られています。

養殖昆布

種苗を付着させたロープから海底に向かって成長します。岩に擦られることもなく、昆布同士の間隔も人の手で調整させるので天然の昆布より葉が大きく育ちます。

<特徴>

- 天然物に負けないくらい美味しい出汁が取れる。
- 生産量が安定している。
- 成長を促進させるために間引いた昆布は“やわから昆布”などとして、おでんや昆布巻きなど別の料理法が生まれる
- 天然物に比べるとリーズナブル

栄養

- フコイダン・・・免疫物質を調整し、炎症を起こすタンパク質の働きを抑える。
- グルタミン酸・・・旨み成分の素。
- ミネラル・・・過剰になったナトリウムを対外へ排出するカリウムが豊富
- フコキサンチン・・・脂肪燃焼を促すほか、抗酸化作用や抗炎症作用がある
- アルギン酸・・・便秘の改善を促すほか、脂質や糖質の吸収、中性脂肪や血糖の上昇を抑える。
- ラミナリン・・・腸内環境を改善。



鹿部町だしツアーリズムツアー

Kombu Cruise

昆布クルーズ

- 所要時間/60分
- 定員/2~14名(1度に運航できる最大人数)

世界中の海でここでしか採れない特別な昆布。それは火山や海流などここにしかない自然環境が創る奇跡。ガイドの案内のもと昆布漁船で巡ります。



Local Kombu Cooking

昆布料理体験

- 所要時間/90分
- 定員/3~40名

世界文化遺産にも選定されている「和食」。ここでは地元の漁師の奥さんたちを先生に迎え、レストランでは食べられない「昆布」を使った、日本の漁師町のご馳走と一緒に調理し楽しめます。



Kombu Warehouse Tour

昆布倉庫見学

- 所要時間/30分
- 定員/2~14名

海で採った昆布は漁師自ら加工・整形し出荷します。捨てることなく全てを使う昆布。ここではそんな日本人ならではの丁寧なお仕事や生産者の思いなどを学びます。そして皆様との交流は彼らのやりがいに繋がります。

