



わかめ

Wakame seaweed

みそ汁などのスープ類や酢の物、サラダなど、料理のアレンジが無限に広がる万能食材のわかめ。部位によって食感も異なり、味わい方の違いも楽しめます。わかめは、メインの食材になることはほとんどありませんが、実はミネラルが豊富で、健康パワーにも優れた食材です。乾燥されたカットわかめを使うと、より手軽に毎日の食事に取り入れることができます。今回は、わかめの優れた健康効果をはじめ、わかめのアレンジレシピなどを紹介します。

[協力] 日本わかめ協会

[住所] 〒160-0004 東京都新宿区四谷1-6-1 理研ビタミン内

[HP] <http://www.nippon-wakame.jp/>



1 古くから食べられてきたわかめ

日本では古くからわかめが食べられていました。それは、縄文時代までにさかのぼります。縄文土器とともに、わかめに似た海藻が発見されたことから、当時はすでに食用としていたことが分かります。文献では、日本最古の法律を記した「大宝律令」(701年)に、租税の一つとして、わかめを含む海藻が記載されています。また、わかめを食べる習慣があったことが分かるのが、奈良時代(710年~784年)に書かれた「万葉集」に、わかめにまつわるさまざまな和歌が収められていることから、当時から日本人に親しまれていた食材であることが分かります。

2 わかめには健康にうれしい成分がたくさん

わかめには、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルをはじめ、食物繊維やビタミンも豊富に含まれています。カルシウムやマグネシウムは骨や歯を丈夫にしてくれると共に、エネルギーを生み出したり、身体の機能を正しく働かせるために必要な成分です。また、わかめのぬめり成分は、アルギン酸という天然の水溶性食物繊維で、血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑える働きがあるといわれています。ビタミンでは、特にビタミンKが豊富に含まれ、骨を作ったり、血管の健康にも役立つといわれています。

わかめは栄養豊富なことに加え、低カロリーなので、ダイエット食としても好まれています。

わかめは部位によって食感や味わいが異なるもので、スープや酢の物、サラダなどに使われるものはわかめの葉体と呼ばれる部分で、カットされた乾燥わかめなどもこの部分が使われています。葉体の真ん中に通っているのが中芯(中肋)と呼ばれる部分で、この部分が茎わかめとして食べられています。コリコリとした食感で、熱に強い部分なので、炒め物や煮物に

もよく使われています。茎の下部にあるのが胞子葉と呼ばれる、ひだひだした形の部分で、この部分はめかぶとして食され、ねばねばした食感が特徴です。

海で生育している状態の生のわかめは茶褐色をしていますが、湯通しをすると、美しい緑色に変化します。これは、生のわかめに含まれる赤い色素(フコキサンチン)が、熱を加えることで黄橙色に変化し、緑の色素(クロロフィル)が現れるためです。

3 わかめの主な産地

日本は「海藻王国」といわれ、わかめをはじめ、海苔や昆布、ひじき、もくなど、さまざまな種類の海藻が採れる国です。江戸時代には、産地の名前を冠したブランドわかめが登場しています。

昭和30年代後半から、収穫量安定のために三陸を中心にわかめの養殖が始まり、現在わかめは収穫量のほとんどが養殖栽培されています。

養殖栽培はわかめ、ひじき、昆布など、どの海藻も水面で浮いたロープで栽培されます。しかし、天然の場合は海藻によって育つ海の深さが異なり、浅瀬では海苔やひじき、わかめは水深5~10m位まで、昆布は15m位までが生育範囲になります。

わかめの生産量1位の宮城県と2位の岩手県では三陸わかめ、3位の徳島県と4位の兵庫県では鳴門わかめが有名です。その他にも、三重県の三重(伊勢)わかめ、北海道の利尻わかめなど、多くの地域の沿岸でわかめが採られています。

4 どんな料理にも合う万能食材のわかめ

わかめの旬は春ですが、養殖や乾燥技術が進化した現在では、一年を通しておいしく食べられる食材です。アレンジもしやすく、煮物はもちろん、卵焼きやパスタ、チャーハン、グラタン、餃子など、和洋中のいろいろな料理に加えることができます。わかめを加えるだけで風味もぐんとアップしますので、おいしく食べながら、健康的な食生活を心がけてはいかがでしょうか。

