

(鳥羽市温泉振興会メールマガジン)

「海女の愛ちゃん鳥羽の温泉宿にダイブ！」

## 「海女の愛ちゃんが湯く！」 如月の巻

こんにちは！海女の愛ちゃんです。

今月は市営定期船で答志島へGo toレポートです。佐田浜港から17分、答志島の和具港で降りると、岸壁ではワカメ作業が行われていました。和具地区では、2月から4月にかけて漁港の岸壁で寒風の中、一家総出でワカメに付着した貝殻を落とし、熱湯で湯がく作業に追われます。大半は塩蔵ワカメに加工されますが、湯がく際に立ちこめた湯気は、環境省の「かおり風景百選」に選ばれています。まるでワカメが温泉にダイブしたみたい！茶色からグリーンに見事に変身！ワカメについては、今後のレポートで紹介しますので楽しみにお待ちくださいね。じえじえじえ〜。

### ◆～海藻料理～



答志島といえば伊勢湾の離島で一番の漁業水揚げ高を誇る漁業と観光の島です。今回は答志島でとれる新鮮な魚介類をお客様に提供し、答志島温泉が楽しめる「波音の宿 中村屋」さんです。和具港の高台に建ち、正面には「しろんご祭り」で有名な菅島が、左手には「小説・映画 潮騒」で有名な神島が見えます。景色がいいですね〜！天気も良く、海面がキラキラしています。

ご紹介するお料理は、海藻を中心とした朝食（右下の写真）と、夕食に必ず登場するアラメ巻きです。島でとれたアラメと魚を使ったアラメ巻き料理は、年間を通じて提供しているそうです。豊富な海藻の中から、アラメに対する思いも含めてレポートします。

実は、私がアラメの存在を知ったのは、鳥羽に来てからです。（上の写真は石鏡で撮影）健康オタクで身体にいい物が好きなので海藻もよく食べていましたが、アラメは知りませんでした。葉が凸凹と波のような質感が特徴的で、一度見たら忘れられない見た目に、びっくりでした。自然が織りなす





魅力的なテクスチャー（感触、質感）なので、アート表現にも使えると思うし、アワビやサザエの餌だと分かります。今では愛してやまない鳥羽のお宝的存在です。同じくアラメに熱い想いを持つ若旦那の泰久さんに、なぜこの時期にワカメではなくアラメなのか？お聞きしました。

「せっかく答志島に来ていただいたので、中村屋自慢のものを食べて欲しい。」それがアラメ巻きだったそうです。

島のアラメは、答志島和具の海女さんが7月頃に数回刈り取りし、乾燥させたもの。とても大変な作業なので、今ではアラメ切りをする漁村は少なくなっているそうです。「アラメだとお客様との会話も生まれるんです。名脇役であるアラメの事をもっと多くの人に知って欲しい！」ともおっしゃってました。（上の写真はアラメ巻きと味メカブ）

私が住む石鏡町では今はアラメ切りをしません、ヒジキを黒く染めるのに漂着アラメと一緒にに入れてヒジキを炊きます。海女の休漁期間の真冬に作業をするので、つい先日もその炊いて柔らかくなったアラメを煮物や、酢の物にして食べました。今回、答志島でアラメ巻きを食べるのを楽しみにしていて、アラメ切りをした島の海女さんに感謝しながらアラメ巻きを頂きました。

私は今まで、お節料理の中で昆布巻きが一番好きでしたが、石鏡に来てアラメ巻きを食べたところ、昆布とは味も食感も違うアラメ巻きファンになりましたー！

中村屋でアラメ巻きに使う魚は、もちろん答志島産！！サワラ、イワシ、アジ、ワラサなどが、日によって変わります。若旦那曰く、「アラメに負けないように、白身魚よりちょっとクセがある青魚の方が良い」とのこと。なるほど、それぞれのいいところ取りって訳ですね。お互いの存在を尊重していて、鳥羽の海は素晴らしいなあと思わせてくれる味でした。

#### ◆レシピ

##### 【あらめ巻き】

##### 〈材料〉

アラメ、魚（イワシ、サワラ、ワラサなどの青魚）

濃口醤油、砂糖、水、生姜

##### 〈作り方〉

- ① アラメはあらかじめ水で柔らかくなるまで戻しておきます。
- ② 魚はアラメの幅に合わせて切っておきます。
- ③ 魚をアラメで巻いて爪楊枝でとめます。
- ④ 鍋に並べて水、濃口醤油、砂糖、生姜を入れて火にかけます。
- ⑤ 沸騰してきたら弱火にして約10分で火を止めます。
- ⑥ 煮汁と一緒に冷まして味を染み込ませて出来上がりです。

## 【味メカブ】

〈材料〉

メカブ、出汁、薄口醤油

〈作り方〉

- ① メカブは千切りにします。
- ② ボウルに入れ、熱湯をかけ色を出します。
- ③ すぐに冷水で冷まして色を落ち着かせます。
- ④ ザルで水を切り、ボウルに移します。
- ⑤ 出汁、薄口醤油で味を整えて出来上がりです。

## ◆～温泉～

答志島温泉「水神の湯」です。答志島には温泉が出るんですね。

温泉にダイブ！！の前に…扉を開けたら湯気で真っ白（右の写真）最初はぼんやりとしか見えなかったのが、目が慣れると、まあ絶景も絶景！！ガラス張りの向こうに海と菅島が一望でき、うわ～綺麗～と声が出てしまう程でした。まずはそこでやられましたー。見晴らしが良すぎるので、女性は露天風呂に入るにはなかなかの覚悟が必要です（笑）

ナトリウム・カルシウム-塩化物冷鉱泉で、やけど・慢性皮膚病・婦人病などに効果があるとのこと、めちゃくちゃ温まりました。

「今日は今年一番いい天気ですよ」と若旦那。う～ん、確かに！！



素敵な若旦那と若女将に癒され、アラメと温泉で、心と身体もデトックスできました。（左は露天風呂の写真）

◆波音の宿 中村屋 若旦那 中村泰久さん

答志島の恵まれた食材を地産地消し、お客様の喜ぶ顔が何より嬉しいとのこと。レポートの途中にも、今から漁協の市場で競りがあるのでと、出かけました。

お風呂は自慢の温泉です。好きな有名人は内野聖陽さんです。

URL [www.toba-nakamuraya.com](http://www.toba-nakamuraya.com)

(写真は中村泰久さんと若女将の千奈美さん)



◆海藻の日

「あらめの日」7月20日

平成8年 三重県あらめ協同組合制定

◆レポーター 大野愛子

東京都出身 海女、フォトグラファー



◆～岩尾博士の海藻博物記～

～アラメの話～

鳥羽の郷土料理に「アラメ巻き」がある。アラメの葉でサンマやイワシなどを巻き、しょうゆで甘く炊いたものだ。マコンブほどのうまみはないが、独特のコクと風味がある。このアラメ、標準和名(図鑑などに記載されている正式名称)をサガラメという。アラメという海藻も存在し、静岡県御前崎より東に分布しており、姿かたちはサガラメに似ているが、葉や胞子の形が明確に違い、別種となっている。これもアラメとして食べられている。「あもと」と呼ばれるカジメという海藻ともよく似ているが、サガラメは茎上部で二股になりその先に葉がついている。カジメは二股になっていない。

サガラメは鳥羽では水深 5m 程度の岩礁部分に群落を作って生えている。しかし、30 年ほど前から生えなくなった場所がちらほら出てきた。佐田浜や三ツ島周辺、答志島北東部、坂手島全域などがそうだ。知多半島や尾鷲方面などではすでにかつての大群落はない。食用アラメの主産地は鳥羽志摩地方である。また、サガラメの大群落は海中林と呼ばれ、魚介類の生活の場として極めて重要な役割を担っている。和食文化の一端を担っている「海藻食」。その中におけるアラメの位置づけ。生態系での役割とともに、主産地に暮らすわれわれは考えてみたいものである。

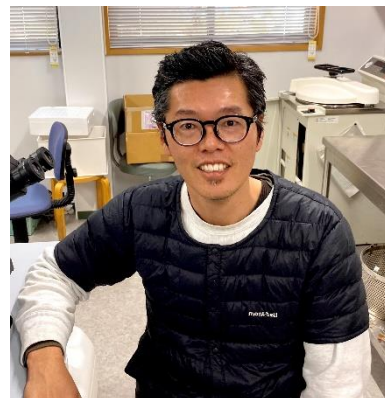


(写真は一面に広がるサガラメの海中林：菅島)

(広報とば 平成 30 年 11 月 1 日号より)

#### ◆岩尾豊紀

大阪府出身 鳥羽市水産研究所研究員 (海藻博士)



#### ◆編集後記

2 回目のメルマガを読んで頂きありがとうございました。少し要領をつかみかけて来ましたが、温泉の撮影ではレンズが曇るは、カメラが汗をかいてきて、私も滝汗が出るほど焦りました。

それでも、定期船に乗り景色も変わると、同じ鳥羽でも小旅行気分を味わえました。

次回は安楽島の「かめや」さんを予定しています。お楽しみに～。

●当メルマガは、鳥羽温泉郷の魅力づくりを目的とした「鳥羽温泉郷 海藻 JAPAN プロジェクト」の取組の一つで、主に鳥羽市温泉振興会会員の皆さまへ配信しています。

プロジェクトには「海藻を学ぶ」ことや「海藻料理研究」などのテーマがあります。海女の愛ちゃんこと大野愛子が温泉宿を訪問し、海藻料理や温泉施設をレポート & 撮影し、皆様にご紹介します。そして、鳥羽市の広報誌に掲載された「岩尾博士の海藻博物記」も紹介しています。

尚、当メルマガは、鳥羽温泉郷のホームページ掲載を予定しています。今しばらくお待ちください。