

郷土の食材ホンダワラ(神馬藻)

- ホンダワラ属の海藻は古代から塩づくりに利用されてきました。ホンダワラを海水に浸してから天日で乾かして海水を濃縮し、煮詰めて作ったものは、藻塩と呼ばれていますが、この藻塩を焼く情景が万葉集にうたわれています。また、海藻の採取は主に女性の仕事になっていきますので、海人乙女達が海藻を採取する情景も歌の中に盛り込まれています。
- 当時は玉藻(たまも)とか莫鳴菜、莫告藻(なのりそ)と呼ばれ、奈良の都まで運ばれて食用になっていたことが、色々な資料からわかっています。
- 丹後地方では、ホンダワラを“じんば”と呼んで、昔から炊き込みご飯や佃煮にして食べてきました。京丹後市の浜詰地区では、葬儀や法事の際にじんばのゴマ和えを出す風習があります。
- じんばの名前(文字)は、古代中国で神馬藻の雅称で呼んだということのほか、神功皇后(ジングウコウゴウ=息長帯比売:オキナガタラシヒメ)のひきいる神馬の食べる藻ということから神馬藻と書くようになったという説があります(宮下章、ものと人間の文化史11 海藻、1974)。
- ホンダワラ類は米俵型の気胞を持つことから、ほだわら(穂俵)と呼んで、豊作や子宝に恵まれるよう祈願する意味から、結婚式の料理などに使うほか、食用以外にも、正月のしめ飾りや鏡餅の飾りに使う所があります。また、兵庫県豊岡市の出石神社では、立春の日にホンダワラを奉納する習慣があり、ほかにも京都の上賀茂神社など、神饌として神様に供えられる例もあるようです。



京料理展示大会で
使われていたホンダワラ



- ホンダワラは、水温が下がってくるとググッと大きく成長してきます。京都府沿岸での採取適期は1月~3月初旬ですが、若いうちに採ったものの方が軟らかくて品質が良く、単価も高くなっています。

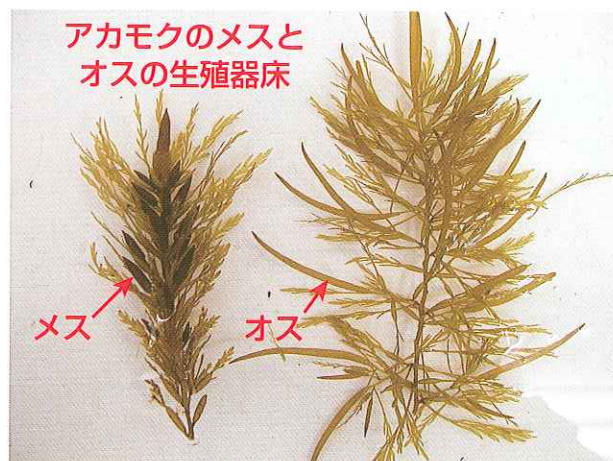


伸び始めたホンダワラ(上)と成長したホンダワラ(右)



新たな食材アカモク

- アカモクは、秋田県、新潟県、石川県などの一部では昔から食用にされていましたが、近年は、岩手県、宮城県、福岡県、神奈川県など、各地で食用化の取組が進められており、新たな食材として注目されている海藻です。
- 成熟して生殖器床（オスは万願寺とうがらし、メスはオクラのような形をしている）が出来てくると、粘りが出てきて食用になります。京都府沿岸では、成熟時期の異なる2つの群があり、2月と5月末が採取適期です。



- アカモクの美味しさの特徴は『シャキシャキ感とトロミ』にあります。食べた人からは「メカブよりさっぱりした味だ」、「シャキシャキとした食感が美味しい」といった声が聞かれます。
- アカモクなどの褐藻類は、光合成色素としてクロロフィル（緑色の色素）のほか、**フコキサンチン**（黄橙色の色素）を含んでいます。生きている時は黄褐色ですが、湯に通すとフコキサンチンが壊れて、鮮やかな緑色になります。
- アカモクは美味しいだけでなく、**食物繊維**や**ミネラル**を私達の身体に取り込む素材としても非常に有効です。カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅といったミネラル成分は、ワカメやモズクより多くなっています。
- アカモクは食物繊維は、野菜の食物繊維とは違って、ネバネバした粘液多糖類のアルギン酸やフコイダンが主体です。このため、湯に通すとネバリが出てきます。食物繊維は食品成分表では炭水化物の中に含まれています。



【アルギン酸】：★アカモク原藻乾燥重量100g中の値：29.1g（☆福岡県大島産では26.7~34.1g）

【フコイダン】：★アカモク原藻乾燥重量100g中の値：7.9g（☆同上 6.6~8.3g）

（★京都府産：東京文化短期大学分析値）（☆出典：木村太郎ほか、日本水産学会誌 74(4)p739-744 (2007)）

表 アカモクの成分（単位：エネルギー=kcal、一般成分=g/100g、ミネラル成分=mg/100g）

種類	エネルギー	水分	タンパク質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	銅
アカモク	12	93.2	1.6	0.0	4.4	0.8	17	161	84	90	0.9	0.8	0.03
ワカメ	11	93.3	1.7	0.4	3.1	1.5	540	12	42	19	0.5	0.2	0.01
沖縄もずく	6	96.7	0.3	0.2	2.0	0.8	240	7	22	21	0.2	+	0.01

【アカモク】：湯通しして冷凍したもの（*2008年2月宮津市養老地区で採取、京都府中小企業技術センター分析）

【ワカメ】：湯通し塩蔵品を塩抜きしたもの、【沖縄もずく】：塩蔵品を塩抜きしたもの（*いずれも食品成分表の値）

※**フコキサンチン**には、肥満や糖尿病を抑制する効果があるとして、研究が進められています。

※**フコイダン**には、免疫力を高めてガンの抑制やウイルス感染への抵抗力を高める、皮膚の老化を防止するなどの効果があるとして、研究が進められています。