

「健康食品 “めひび” の魅力！」

～ 私たちの5年間の歩み ～

答志漁協婦人部
副部長 浜口千鶴子

1. 地域の概況

私たちの住む答志島は、鳥羽市にあり、伊勢湾口に浮かぶ5つの離島の中で最も大きく、古くから漁業で栄える歴史とロマンを秘めた島である。

答志島は東西6km 南北1.5km 周囲24km 人口約3,400人で、鳥羽より定期船で北東へ5km 約20分のところにある。

島は答志・桃取・和具浦の3つの地区からなるが、その中でも答志地区は、人口1,600人、漁業就業者が70%を占めており、観光業・公務員など住民の全てが間接的に漁業生産の影響をうけて生活を営んでいる。

2. 漁業の概況

答志島は、太平洋の外洋水と伊勢湾の沿岸水とがぶつかり合う生産力の高い海域に位置するという良い条件に恵まれ、魚介類の宝庫であり、漁業の種類も多種多様である。

中でも、採貝藻漁業は昔から漁業の主流を占めており、漁法は素潜りによる海女作業で、あわび・さざえ・天草・ふのり・あらめ・わかめ・ひじき・うに・伊勢海老など、また冬にはなまこを採り、一家の生活と村の経済に大きく貢献してきた。

海女たちは潜水して漁をするだけでなく、丘に上がっては子育てはもちろん、炊事・洗濯、一方では田畑を耕したりと男まさりの仕事をしてきた。

また、ほとんどの家庭が3世代同居の大家族で、一家の主婦としての仕事も大変であるが、家族みんなが助け合って仲良く生活している。

現在、答志地区では、青年団活動や婦人部活動が活発で、近年特に問題となっている漁業後継者については、次代の漁業を担う後継者が増加する傾向にある。

3. グループの組織と運営

答志漁協婦人部は、昭和55年に結成し、現在部員数250名 部長・副部長を中心に役員14名で構成している。

主な活動は、海浜清掃・魚食普及・石けん使用推進である。

特に、海藻や移動性が著しく乏しい生物を中心とした漁業が主流であり、漁場管理の善し悪しが資源の増減を大きく左右することから、資源保護のため島全体での石けん使用推進にも力を入れている。

4. 実践活動課題選定の動機

答志の婦人たちは、海へ潜ったり、夫や息子と一緒に船に乗って漁に出る。また漁の

休みの日には、網の繕い・かご洗いなど男性同様に漁のための下準備もこなしながら家事をし、その間にそれぞれの家庭で“味付けめひび”を作ってきた。

“めひび”は、今まで生で食べる以外は全て捨てたり、また乾燥させたものをそのままきざみめひびにするしか商品利用ができなかったが、1人の婦人部員が味付けめひびを県下婦人部の研修会に持って行き、それが大変好評であったことをきっかけに、「答志の名産品になるよう“味付けめひび”を商品化しよう。」と婦人部でめひびの味付け加工に取り組み、5年前、その実績発表を行った。

その後5年の間に、“めひび”をみんなに知ってもらいたい、食べてもらいたいという気持ちが年々大きくなり、時には失敗をしながらも、味付けに工夫を加えるなどの研究を重ね、県漁婦連の総会や研修会、また地域のイベントなどでの試食・販売、そして“味付けめひび”の作り方の講習会をするなどして、“めひび”の普及を引き続き行ってきた。

その結果、漁業関係者の間では、鳥羽地区以外のワカメがとれる地域においても、今まで捨てていた“めひび”をそれぞれの家庭で味付けをして食べてもらえるようになった。

しかし、この私たちが手間隙と愛情を込めて作っている“味付けめひび”を、各家庭の味だけに終わらせずに、健康食品として子供のおやつに、またお父さんの酒のつまみにと、“めひび”さえ知らない町の人にも普及していきたいと考えた。

5. 実践活動状況及び効果

①ワカメの栄養について

ワカメのタンパク質含有量は、海藻のなかでは中くらいで、乾物中17.2%であるが、タンパク質の良否を決める1つの目安であるプロテインスコアは67で、海藻中では最も高く、陸上野菜に比較しても劣らないくらいの高い値を示す。

ワカメには葉状体とメカブと呼ばれる成実葉があり、この2つの各種成分を比較すると、メカブの方が、脂質が2.5倍多く、糖質の総量も20%高く、葉状体を上回っている。また、メカブ（成実葉）は多糖の抽出物にルイス肺癌とマウス白血病に対する抵抗作用があるといわれており、古くからワカメの生殖器であるメカブは民間療法に重宝されてきた。

以上のように栄養学的にも優れた特色を有するメカブ（成実葉）であるが、収穫時期が冬から春までと短いため、私たちはメカブを“味付けめひび”に加工し、保存度の高い健康食品として、広く町の人たちにも知ってもらおうと考えた。

②実績発表後の反響について

5年前、“めひびの味付け加工に取り組んで”をテーマに実績発表を行ったことにより、ワカメの採集時期になると、島全体のあちらこちらで“めひびの味付け”ブームが起こった。浜のいたるところでめひびが干してあり、お互いの家庭の味を試食し合ったり、時には味付けの批評をしたりして、他の地区の婦人部との交流も深まった。

漁業関係者から、当時注文があったが、本格的に商品化するためには、人手の確保はもちろん、味付けにもバリエーションを加えたりと、もっと様々な試作品を作らな

ければいけないということを婦人部で話し合った。

③ “味付けめひび” の作り方について

- (1) 乾燥させためひびを手で適当な大きさにちぎり、茎にくっついている固い部分をハサミで切り取る。
- (2) めひびを洗浄用の酢に浸し、もみ洗いする。めひびは2度洗いするため、1度目の酢の量はめひびがぎりぎり浸るくらいにする。
- (3) (2)を残りの洗浄用の酢に浸し、再びもみ洗いし、洗っためひびをしっかり絞る。
- (4) 砂糖などを入れて調合した酢の中に、洗っためひびを入れて、30分程度浸けおきする。
- (5) 浸けおきしたものを絞り、伸ばしてセイロウの上に並べる。
- (6) 戸外の日当たりの良い場所で乾燥させ、袋詰めして出来上がり。

④販売について

まずは、宣伝を続けることが大事であると話し合い、県漁婦連の総会や漁協青年団と一緒に国民文化祭や食と緑のフェスティバル、鳥羽港まつりなど毎年開催されるものには積極的に参加し、3年間は宣伝用として無料で“味付けめひび”を配った。

その努力が実り、だんだんと“味付けめひび”が有名になり、昨年から本格的に販売に取り組むことにした。

中でも、県主催の農山漁村女性のつどいが、去年は地域の団体や一般の人たちも含めて1,000人の大規模なつどいとなることから、ぜひその機会を利用したいと思い、そのつどいでの“味付けめひび”の販売を行った。

持っていっためひびは完売することができ、少しずつではあるが、売上げとしてお金が残るようにもなり、婦人部貯金にしたり、また頑張ってくれた部員さんに少しであるが、日当を払うことができるようになった。

⑤味付けについて

天然の塩味を生かすことができるため、調味料に塩や醤油などは使用していないが、前回の実績発表の時、化学調味料の使用を指摘されたことから、うまみの素として何が合うかみんなは何回も試作に取り組み、梅酢を使ったものと唐がらしを使ったものを作ってみることにした。

梅も酢も体に良く、健康食品にはぴったりであり、味付けもみんなが納得のいくまろやかさのでるものができる。今では梅酢も自分たちで作っている。

大人むけの唐がらしの使用は、ピリカラでとても好評であった。

最近では、子供が食べやすいようにと菌ごたえのあるパリパリ感のめひびも作っている。

これは、いつも作っている味付けめひびを炊飯器に入れ、さらに乾燥させてパリパリ感をだしたもので、おやつ感覚で子供の健康を促進できたらという思いで作り始めた。

⑥めひび作りで苦勞したこと

答志の婦人は主人と共に沖へ漁に出て、男の人と同じように働いているため、みんなが一同に揃うことがなかなか難しく、手のすいている者が出られる時に自主的に出て、“味付けめひび”作りに励んでいる。

また、“味付けめひび”は天日に干すため、天候に左右されることや、“メカブ”はワカメの漁により購入が難しいことに苦勞した。

昨年、漁の休みの日に、朝の4時から張り切ってめひび作りの下準備をしたにもかかわらず、あとは天日に干すだけという明け方になって雨が降りだし、また一から作り直したことも何度かあった。

6. 波及効果

継続した県漁婦連総会での販売が実り、県下の漁協婦人部からの注文が年々増えてきた。

また昨年は、注文の問い合わせだけでなく、“味付けめひび”の作り方を教えてほしいという婦人部もあり、今後販売を続けていく上で、大変力強い手応えを感じた。

そこで、親戚の旅館でお土産物として“味付けめひび”を300袋ほど販売してみたところ、大阪から遊びにきていたお客様がまとめて50袋買ってくれたり、あっという間に売り切れるという嬉しい結果となった。

7. 今後の課題

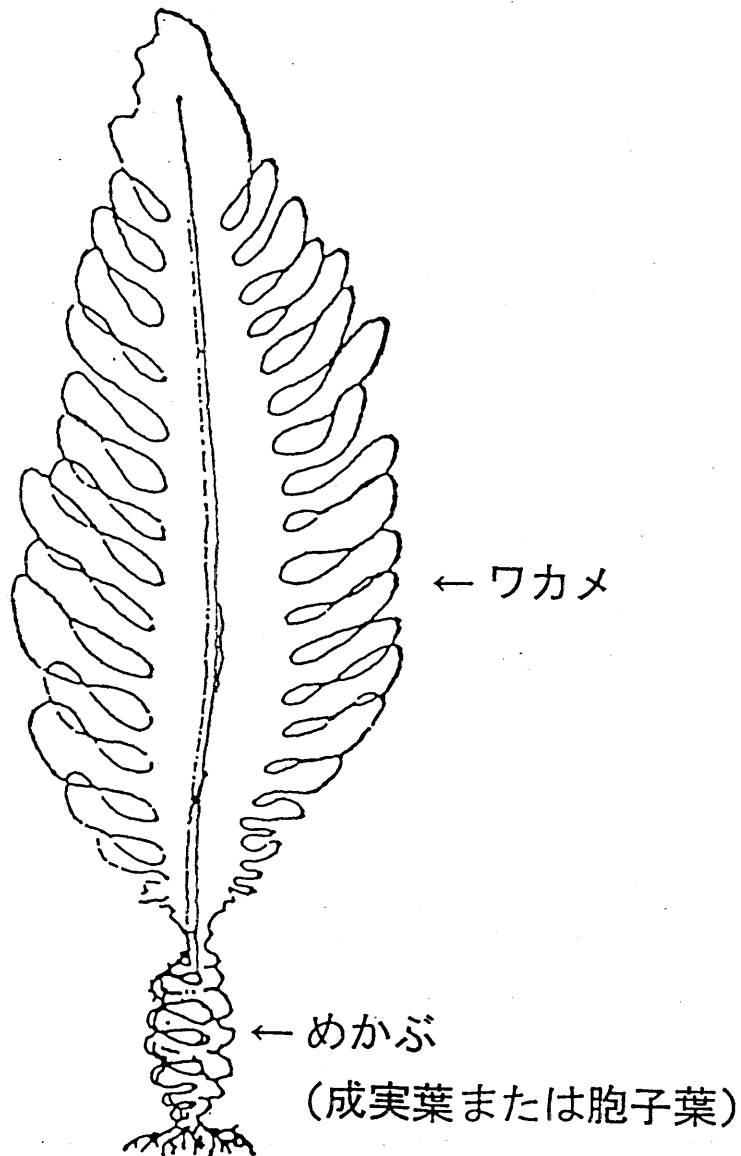
私たちは“海”でつながる人々との輪を大切にしたいと考え、わずかではあるが、海の恵で得た売上金の一部を海難遺児となられた方々の少しでもお役に立てたらと募金を続けている。

“味付けめひび”の加工は、天候に左右されることや、婦人部員みんなでなかなか集まることができないこと、また手間隙がかかるわりに採算がとれないことなど問題はたくさんあるが、漁村に生まれ、浜で育ち、海の恵を受けながら生活してきた私たちにとっては、企業が作るような量産加工食品ではなく、子供から大人までいろんな味を楽しめて、さらに体に良い「浜のおふくろの味」を大切にして、地元の名産品となるよう、今後は全国に“味付けめひび”を広めていきたいと思っている。

味付けめひび 材料

(1,000袋)

- 乾燥めひび (茎付き) 42kg
- 酢 75ℓ
- 砂糖 25kg
- 調味料



種々食品と海藻の

タンパク質含有量とプロテインスコア

食 品	総タンパク質量 (乾重量%)	プロテインスコア (アルブミンを100とする)
植物性		
ホウレンソウ	34.4	23
ダイズ	40.3	56
コムギ	12.1	56
動物性		
サケ肉	67.4	86
牛肉	50.8	80
海 藻		
アオサ	26.1	—
アオノリ	19.5	—
ノリ	43.6	59
マコンブ	9.1	67
ワカメ	17.2	57
ヒジキ	17.8	52

ワカメの葉状体と成実葉の成分比較

(乾物量100g当たり)

成分	含 有 量		
	葉状体(茎付き)	成実葉(わかぶ)	
主成分 (g)	タンパク質	15.0	13.6
	脂質	3.2	8.0
	炭水化物	35.3	41.6
	糖質	2.7	4.0
	繊維	30.8	26.1
ミネラル (mg)	Ca	960	290
	P	400	400
	Fe	7.0	36.0
	Na	6,100	3,200
	K	5,500	8,800
	Mg	1,172	616
	Mn	0.6	0.6
	Zn	2.0	0.9
	Cu	0.34	—
	Co	0.02	—
	Ni	0.5	—
	I	7.8	30.0
S	2.3	—	
ビタミン (mg)	カロテン	3.3	0.8
	A効力(IU)	1,800	420
	B1	0.3	0.21
	B2	1.15	0.58
	ナイアシン	8.0	21.6
C	15	—	