

海苔を美味しく食べよう
～消費拡大を目指して～

佐賀県有明海漁業協同組合 たら支所女性部
小池 ひとみ

1. 地域の概要

私たちが所属する佐賀県有明海漁協たら支所は、佐賀県の西南端に位置し、長崎県と隣接する太良町にある。

太良町は、美味しい太良みかんとカニの里、又数年前からは、カキ焼き街道も出来、多くの観光客が訪れる、活気あふれた風光明媚な町である。

2. 漁業の概要

私たちが所属するたら支所は、正組合員 53 名、准組合員 4 名で、冬期は海苔養殖業を主幹漁業とし、夏期は、あさり、もがい、刺し網漁、竹羽瀬漁等で生計を立てている。

3. 研究グループと組織の運営

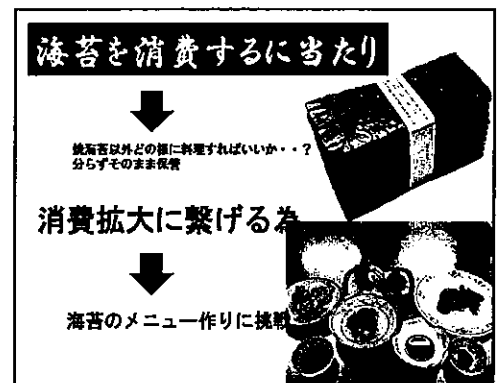
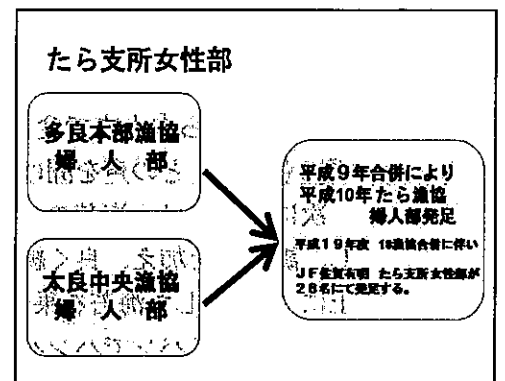
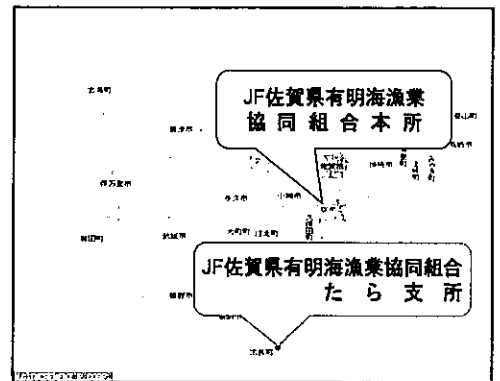
たら支所女性部は、元々多良地区にあった多良本部漁協と太良中央漁協が経営基盤強化を図るため、平成 9 年に合併し、たら漁業協同組合となり、翌年より、たら漁協婦人部として部員数 47 名で新たなスタートを切り、活動を行ってきた。

その後、平成 19 年 4 月に有明地区の 18 漁協が合併し、佐賀県有明海漁業協同組合が発足したのに伴い、現在たら支所女性部として 28 名の部員で、部長 1 名、副部長 1 名、班長 8 名を置いて活動を行っている。主な活動内容は、わかしお石けんの全戸配布、ゴキブリ団子作り、料理講習会、海の日の海岸清掃など、地域との繋がりを目的とした活動である。

4. 研究・実践活動の取組課題選定の動機

佐賀県の実産海苔養殖といえば、販売高 9 年連続日本一を誇り、その中でも厳選された海苔で作られる「有明海一番」というブランドも出来た。

佐賀海苔といえば、全国的には比較的知名度は高く、確立されてきているが、実際県内に目を向けると、消費量は、少ない様に思える。海苔を消費するに当たり、海苔養殖をしている漁家ではもちろんの事、海苔を頂いた家庭でも焼



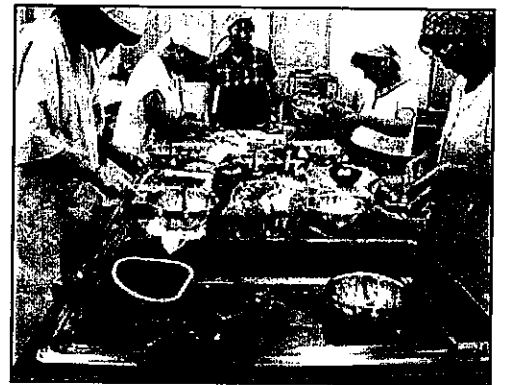
き海苔以外にどの様に海苔を料理しているのか分からず、そのまま保管をしているという声を聞く。そこで、女性部の活動の一環として、海苔消費拡大に繋げるため、一人でも多くの方に食べてもらえる様にと海苔のメニュー作りに取り組む事にした。

5. 研究・実践活動の状況及び成果

そこで、まずは原点に戻り、海苔の成分を再確認した。

海苔には、日常的に必要としている栄養素が豊富に含まれていて、1日に2枚の海苔を食べる事により、いろいろな栄養を補うことが出来る。例えば、カルシウムや鉄分、アミノ酸、食物繊維、ビタミンA、C、ビタミンB1、B2、そしてガンや成人病の予防にもなるEPA、β-カロチン等が多く含まれている。

この事をふまえ、私たち女性部は、毎年料理講習会でお世話になっている太良町役場の栄養士の方と一緒に家庭でも手軽に出来る海苔を活用した料理が何かないかと話し合いをした。しかし、海苔はメインというよりは、脇役の方が多く、メニューを考えるのはなかなか難しいという問題点に直面したが、部員で話し合いを重ねる中、まずは実際に部員が家庭で料理をし、誰でも手軽に作れるメニューの中より6品を町の施設を借りて作ることにした。そして調理した料理を施設の方に試食してもらい、意見を聞く事にした。その中でも評判が良かった4品をここで紹介したい。



まず1品目は、豚肉のチーズ海苔巻きで、作り方は、豚肉を塩コショウで味付けし、その上にチーズと海苔を乗せ巻いて焼くだけ。朝の忙しい時間にもすぐ作ることが出来る。また、「子供から大人まで食べられ、手軽に出来、お弁当のおかずにもなる」との声を聞いた。

次に2品目は、海苔のつくね揚げで、材料をみじん切りにし、調味料を加え、良く練る。そして具を平らに広げ、その上に8等分した海苔を乗せ、油でカラッとなるまで揚げる。これはフライパンでハンバーグのように焼いても美味しく出来る。「味付けもしっかりしていて、野菜も沢山使うのでバランスが良く、成長過程にある、野菜嫌いの子供にも作ってみたい」という意見を聞くことが出来た。

3品目に、長芋と海苔の巻揚げだが、長芋をすりおろし、調味料で味付けしてから、海苔に巻いて油でカラッとなるまで揚げ、天つゆにつけて食べる。「お客さんが来られたときなどにもさっと作れて、おもてなしが出来る一品になるかも」という意見を聞くことが出来た。

最後に韓国風海苔巻きだが、最初に前準備をする。海苔はあぶって半分に切っておく。きゅうりは、端から3センチ程を切り落とし、海苔の幅と同じ大きさに切る。好みの具材もきゅうり同様、海苔と同じ大きさに切っておき、残ったきゅうりは水気を絞り、ゴマ油をまぶし、そして卵は半熟状の炒り卵を作り、冷まし、ご飯は調味料を加え、混ぜる。海苔、ご飯をサランラップの上に広げ、炒りゴマをふり、もう一枚ラップをかけ裏返して海

メニューの紹介

- ・豚肉のチーズ海苔巻き
- ・海苔のつくね揚げ
- ・長芋と海苔の巻揚げ
- ・韓国風海苔巻き
- ・海苔の佃煮
- ・海苔ふりかけ

苔面を上にする。手前から具材を並べていき、好みにコチュジャンやマヨネーズをかけ、具を覆うように手前より巻いていく。普通の海苔巻きとは違い、ご飯が外側に来るようにして出来上がる。「この海苔巻きは子供と一緒に楽しく出来、家でも作ってみたい」という声を聞いた。

その他にも定番の海苔の佃煮や海苔ふりかけも作ってみたが、「どれもご飯に良く合う」と好評だった。特に海苔ふりかけは、だしに使用した後の削り節をフライパンでから炒りし、再利用しても良いとのアイデアも頂いた。

今回は、以上のような料理を作ってみたが、海苔は、熱にも強く、栄養分も逃げないという事で、改めていろいろな料理に使うことが出来るという事がわかった。

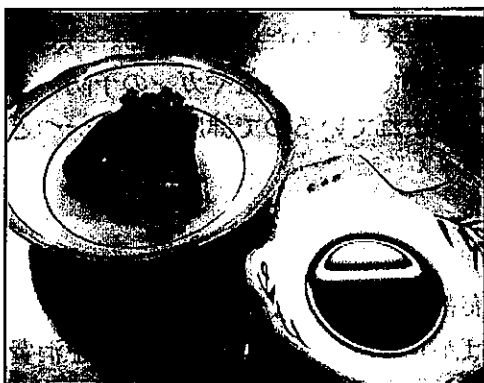
◇豚肉のチーズ海苔巻き◇



◇海苔のつくね揚げ◇



◇長芋と海苔の巻揚げ◇



◇韓国風海苔巻き◇

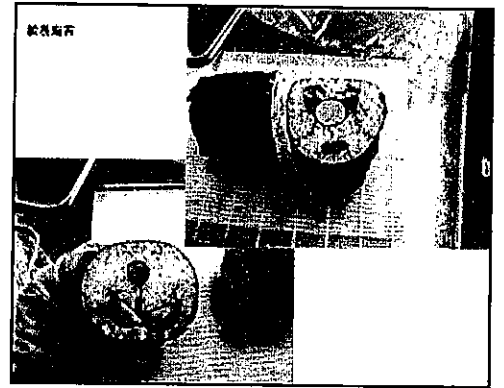


また、海苔を料理の中に混ぜる使い方とは別に、一般的でもあり、お祝事などにでもすぐ作ることが出来る、絵巻海苔にも挑戦した。絵巻海苔は慣れるまでは難しく、講師として絵巻海苔等を広げるために尽力されている佐賀県漁協女性部連合会の前会長様と芦刈支所女性部部长様に来て頂き、子供から大人まで喜んで頂ける様な、アンパンマンやアジサイ等をご指導して頂いた。又、絵巻海苔作りが慣れていらっしゃる芦刈支所女性部の方に教えて頂く為に足を運んだ。そして、習うだけではなく、部員に声をかけ、実際に作り、

地元の小学校や地域の老人会の方にも食べて頂く為、差し入れをした。老人会では、「孫やひ孫に見せたい」また、「家族にも作ってあげたいので老人会でも練習をします」と言っていた。

地元の小学校からは、一緒に絵巻海苔を作ってみたいという声が上がったので、すぐに巻くことが出来るように材料を準備し、調理実習の時間に一緒に絵巻海苔を作ることが出来た。小学生はもちろんのこと、先生方からも喜んでもらった。後日、小学校に行かされているボランティアの方と話す機会があったが、「子供たちはとても明るい表情で自分の三角巾に大事そうに包んで帰りましたよ、おうちの方からも評判良かったですよ」という嬉しい言葉も聞くことが出来た。

また、子供たちが主体となって行う行事の中にもぜひ取り入れていきたいという意見もあったので、スタッフの方に女性部で行っている絵巻海苔講習にも来てもらい、実際に材料の下準備から手伝ってもらい、絵巻海苔を作った。最初は難しく、大変と言われていたが、最後まで楽しく作る事が出来たので子供たちにも楽しさを味わってもらいたいと言っていた。



6. 波及効果

絵巻海苔や海苔料理を広めようという活動は、まだ取組始めたばかりだが、学校などに出向き、一緒に調理をしたり、地域の物産展にも出品したりして、地域等への普及を目指し、多くの方に一品でも多くの海苔を使った料理を知ってもらいたいと考える。

前にも述べたように、海苔には多くの栄養素が含まれており、貧血やガンの予防、視力低下を防ぎ、健康な皮膚や髪を作り、ビタミンCも含まれているので健康食品の一つとして食べて頂けたら一層の消費拡大に繋がると思う。

7. 今後の課題や計画と問題点

海苔はいざ食べようと思うと、味付け海苔や塩海苔で、どうしても調理をして食べようという考えが、浮かびにくいと思う。しかし定番ばかりでは、やはり多くの海苔を消費していくのは難しく、飽きてしまう。

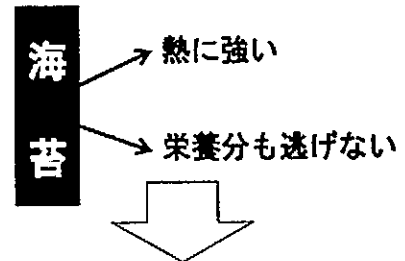
そこで、料理をする際に、刻んで入れたり、油と一緒に揚げたり、焼いたりして様々な料理に混ぜ、お年寄りから子供たちまで楽しんで食べてもらえる様な、海苔を使った料理作りを目指していく。

また、漁協女性部が中心となり、漁家から地域へ広げる活動をこれからも続けていきたいと考えている。

海苔の成分の再確認

- ・カルシウム 癌、成人病予防になる
 - ・鉄分 ・EPA
 - ・アミノ酸 ・βカロチン
 - ・食物繊維
 - ・ビタミンA, C
 - ・ビタミンB₁, B₂
- 等々

分った事！！



いろいろな料理に使う事が出来る！！

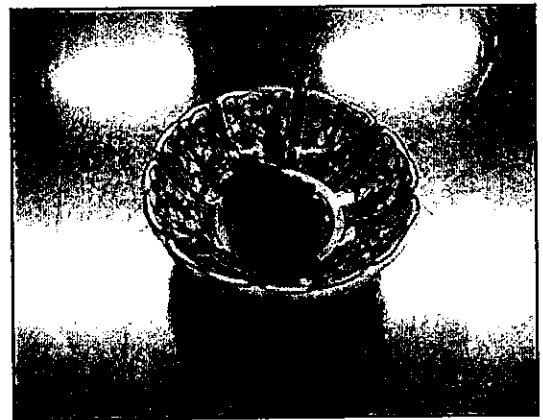
◇海苔の佃煮◇

海苔 調理方法

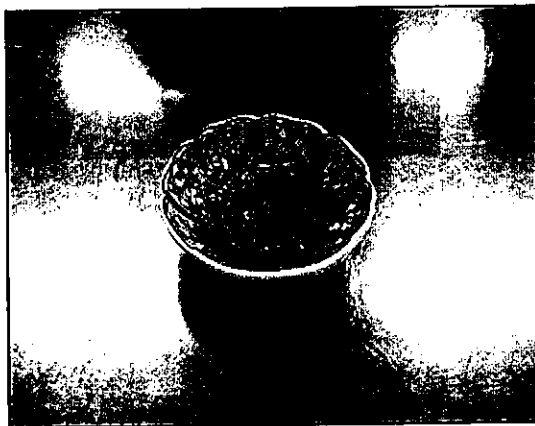
↓

- ・刻んで入れる
- ・油で一輪に揚げる
- ・焼く 混ぜる

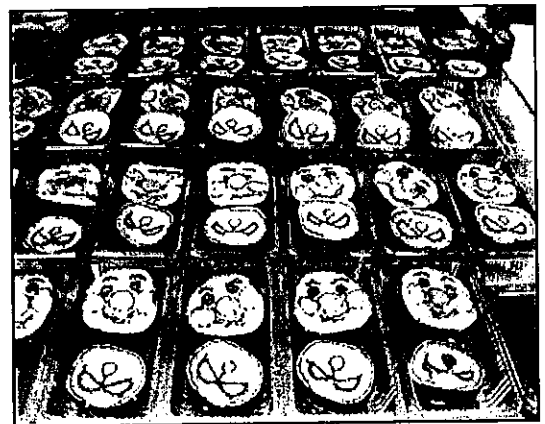
お年寄りから子供たちにも楽しんで食べてもらえる様な海苔料理を目指したいと思います。



◇海苔のふりかけ◇



◇絵巻海苔◇

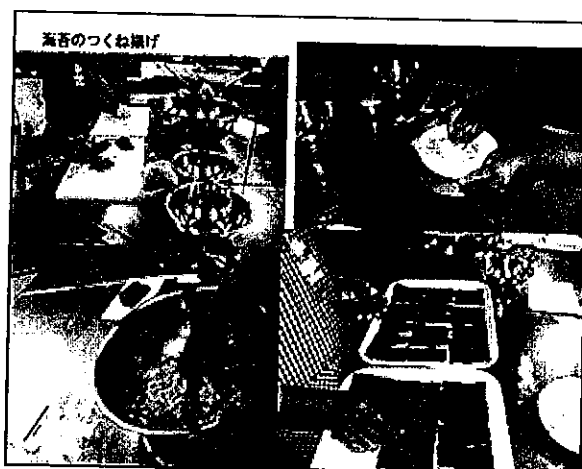


【調理の様子】

◇豚肉のチーズ海苔巻き◇



◇海苔のつくね揚げ◇



◇長芋と海苔の巻揚げ◇



◇韓国風海苔巻き◇

