

つくってみよう、海そうふりかけ。



■ 「つくってみよう、海そうふりかけ」キットの内容

- ・すり鉢（珠洲焼）1こ ・すりこ木 1本
- ・ふりかけ食材 1袋
ホンダワラ ワカメ ホッコクアカエビ シイタケ
- ・揚げ浜式塩田の塩（しょう油・梅）各1袋
- ・松波中学校リーフレット メッセージカード ・海の観察ガイドブック

■用意するもの

- ・はさみ（せいけつなもの） ・バット（皿） ・ふきん（タオル）
 - ・スプーン ・ふりかけを入れる入れ物
- はじめる前に、手をよくあらいましょう。
- すり鉢は焼き物なので、こわれやすいです。やさしくあつかってください。



左から、ホンダワラ、シイタケ、ホッコクアカエビ、ワカメ

■海そうふりかけ つくり方の手順

1. 観察する～下準備

食材を袋から取り出してバット（もしくは皿）の上に広げて、観察してみましょう。海そうは2種類あります。丸いつぶのようなものがある方がホンダワラで、リボンのように平べったい方がワカメです。

ホンダワラの軸の部分は、かたいので取り除きます。はさみで切って取ることができます。

2. すり鉢を台におく

ぬらしたふきんをかたくしぼり、すり鉢の底にしきます。すべり止めになります。

3. 食材をすりつぶす

食材を1～2cmくらいの大きさに、はさみで切りましょう。すり鉢に食材を入れて、すりこ木をつかってすりつぶします。ホンダワラとワカメ、それぞれ混ぜずにすりつぶしてみて、味や香りをくらべてみましょう。

4. 食材をまぜてふりかけ完成

すりつぶした食材、塩を入れてまぜます。配合は自分できめて、好みのふりかけをつくりましょう。海そうには塩分がふくまれています。塩は味見をしながら少しずつ加えてみてください。

*本キットには、アレルギー物質「エビ・シイタケ」を含みます。

*市販の海そう、その他の食材をすりつぶしてふりかけを作るときは、使う食材がそのまま食べることができるものかどうか、確認してから作ってください。



■食材の紹介～能登の里山里海の恵み

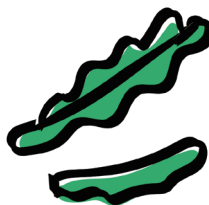


ホンダワラ【*Sargassum fulvellum*】

能登では、ぎばさ、じんばそう（神馬藻）などと呼ばれます。丸いつぶは、気胞とよばれる部分で、海の中で小さな浮きのようなはたらきをします。効率よく太陽の光を浴びようと、海そうが海の中で直立するために不可欠なものなのです。食感はプチプチしています。

ワカメ【*Undaria pinnatifida*】

北海道から九州まで日本列島に広く分布し、日本でよく食べられている海そうです。奈良時代から、ワカメは宮中に献上されていたそうです。現在、流通する国内産のワカメの9割以上が養殖です。本キットのワカメは、能登半島の最先端、珠洲市の沖合の岩場に自生する天然ワカメです。



ホッコクアカエビ【*Pandalus eous*】

タラバエビ科に分類されるエビの一種。北太平洋の深海に生息します。日本近海では水深、200～600mほどの深海砂泥底に生息しており、底引き網漁やカゴ漁などでとっています。グリシン、アラニンなどのアミノ酸による甘みがあり、「甘エビ」と呼ばれる由来になっています。

シイタケ【*Lentinula edodes*】

1年を通して食べることができる栽培キノコ。原木栽培では、クヌギやコナラなどの広葉樹の原木を利用して栽培しています。干しシイタケには、グアニル酸という旨味成分が多く含まれます。



揚げ浜式塩田の塩

海から汲み揚げた海水を、細かい砂を敷き詰めた塩田にまき、太陽の力で乾燥させ、塩分を含んだ砂を集め、さらに海水をかけて塩分濃度の高い「かん水」をつくり、釜で煮詰めて塩の結晶を取り出します。この方法での塩づくりは、石川県能登半島でのみ行われています。

■中世日本海の文化を代表する能登の焼き物 珠洲焼

「つくってみよう、海そうふりかけ」キットのすり鉢は、石川県能登半島でつくられている珠洲焼という焼き物です。

珠洲焼は12世紀の中頃（平安時代の末期）に作られ始めました。瀬戸内海地域や東海地域から焼き物の技術が伝わったと考えられています。13世紀（鎌倉時代）には、主に日本海側の越前（福井県）から東北地方にまで運ばれて使われていました。その後、14世紀（室町時代）には北海道南部まで運ばれました。海路にて、とても遠いところまで運ばれ、広い範囲で使われたことがわかります。しかし、15世紀後半になると急速に使われなくなり、それ以降は見られなくなりました。



室町時代のすり鉢（珠洲焼資料館）

中世の焼き物は、主に、甕（かめ）、壺（つぼ）、鉢（はち）が作られました。甕や壺は、水、味噌、米など食材を貯蔵するために使いました。このように大事なものを保存するための入れ物は、生活になくってはならない道具でした。

今回のキットのすり鉢は、実際に能登で発掘された「片口鉢」と呼ばれるすり鉢をモデルにつくりました。鉢のフチに注ぎ口（片口）があるのが特徴です。



最初の頃は、「卸（おろし）目」と呼ばれる内側のみぞはありませんでしたが、12世紀末以降は、櫛（くし）で引いたようなみぞがあるものが一般的になりました（写真上）。当時の人たちが、実際にどのような食材をすりつぶすのにつかっていたか、たしかなことはわかっていないようですが、大量のすり鉢が発掘されていることから、よく使われた調理道具であったことがうかがえます。食材をすりつぶしてまぜることができるすり鉢は、昔から日本食に欠かせない道具だったのです。

■海そうふりかけ おまけレシピ

ふりかけの他にも応用できる、おまけレシピを紹介します！

エビとホンダワラの卵焼き



材料

- ・ホッコクアカエビ…1尾
- ・ホンダワラ…(全量の半分ほど)
- ・塩(梅)…ひとつまみ
- ・水…大さじ2
- ・卵…2個

作り方

- ①すりつぶした材料に水大さじ2を加えます。
- ②溶いた卵に①を入れ混ぜます。
- ③フライパンに油を熱し、好みの固さに焼きます。

手づくりみそ玉の海そうみそ汁



材料

- ・味噌…大さじ3(ご家庭にあるもの)
- ・シイタケ…(全量の半分ほど)
- ・ホンダワラ…(全量の半分ほど)
- ・ワカメ…(全量の半分ほど)
- ・塩(醤油)…ひとつまみ

作り方

- ①すりつぶした材料に味噌を混ぜます。
- ②4等分にしてラップに丸く包みます。
(冷凍庫で約1ヶ月保存できます)
- ③お椀に②を入れて、お湯を約180cc注ぎ混ぜ溶かします。

■松波中学校の海洋教育の取り組み



本キット「つくってみよう、海そうふりかけ」は、能登町立松波中学校でおこなわれた海洋教育授業のカリキュラムをもとに、ご家庭でも体験できることを目的に、企画・制作いたしました。

中学生のみなさんが授業で、沿岸の海藻、近年の環境の変化、海と陸との関わりなどについて、調べたり実践したりして学んだことをもとに作成した、リーフレットとメッセージカードを同封しました。地元「能登の未来」を考え、提言を発信したいという思いが込められています。ぜひ、お読みください。

■協力・参考文献

能登町立松波中学校

今井商店（担当食材：ワカメ）

浜野水産（担当食材：ホッコクアカエビ）

株式会社 Ante（担当食材：揚げ浜式塩田 香塩）『能登の美味しい海藻』2012年 池森貴彦 の農事組合法人のとっこ（担当食材：シイタケ）と海洋ふれあいセンター 珠洲の元気創造まつり実行委員会

和平商店（担当食材：ホンダワラ）

株式会社こっしゃえる

イカの駅つくモール

金沢大学 能登学舎

小畑 泰子（珠洲焼陶工 珠洲焼工房泰山木）

藤田 大介（能登町立松波中学校）

浅井 英輝（和平商店）

池森 貴彦（石川県水産総合センター）

大安 尚寿（珠洲市立珠洲焼資料館）

『海藻』2012年 監修 神谷充伸 誠文堂新光社

『珠洲焼資料館 収藏品図録』2019年 珠洲市立珠洲焼資料館

『珠洲焼の概要』『石川県埋蔵文化財情報第15号』2006年 大安尚寿 財団法人石川県埋蔵文化財センター

■制作

レシビ監修 瀬川 しのぶ 文・イラスト・編集 木下 靖子



一般社団法人 能登里海教育研究所

Supported by  日本 THE NIPPON
財団 FOUNDATION