



# ほんものを たべよう

提出日				
2/	火	水	木	金
1	2	3	4	
配達日				
2/	火	水	木	金
8	9	10	11	
翌々週分配達日				
2/	火	水	木	金
15	16	17	18	

## オルターの提案

本当に安全な食べものを手渡すために

- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
- 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
- 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
- プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

Alter Weekly Order Catalogue

2022.2月2週号

## 海藻

# 出汁がよく出て経済的、襟裳昆布

煮昆布にもおすすめ

## 安孫子 佐保子

文責 西川 榮郎(安全な食べものネットワーク オルター 代表)



安孫子 佐保子さん⑧とご主人の貢さん

## 昆布の味も値段も浜ごとに変わります

昆布の産地といえば、北海道です。なかでも松前、襟裳(日高)、ラウス、利尻、(歯舞)が有名です。いずれも潮通しの良い地勢条件にあり、海流の影響でおいしい昆布が育つのです。

そのため、浜ごとに昆布の値段が異なります。おいしさや出汁の出方に違いがあるからです。

例えば襟裳岬周辺と釧路あたりの昆布の価格差は襟裳昆布の方が倍程度も高いのです。襟裳昆布は少量でも釧路昆布の何倍も出汁が出ておいしいものです。釧路昆布は煮昆布として利用されるというわけです。

おいしい産地の昆布は、見かけ上少々値段が高くても、出汁がとれる量から見ると、かえって割安ということにもなるわけです。見かけの量目が多くて、安く見せかけているスーパーや生協の昆布を買ってきても、ほとんど出汁が出ないという経験がありがたそうですが、そのカラクリはこういう話なのです。

## おいしい昆布

北海道えりも町の安孫子 佐保子さんは、地元、襟裳産の昆布を漁協から仕入れ、オルターへ出荷しています。少しの量でたっぷりおいしい出汁がとれ、た



昆布の干し作業



えりも岬地区は2人のり

いへん経済的です。もちろん煮昆布にしてもおいしく召し上がれます。

私は、おいしいのでそのままおやつのように昆布をよくかじっています。昔、父親もよくそうしていましたので父親譲りです。

## 無農薬?!の昆布

安全性の立場から昆布を見て、一番問題なのは、干場への除草剤の使用です。草が生えて作業の邪魔になるので除草剤を使うからです。除草剤を昆布干場に撒布するので、直接的な汚染が心配ですが、前浜の昆布が育つ環境をも汚染します。

襟裳岬周辺は岩礁の海岸で、草が生えていないので除草剤の心配はありません。

オルターがかつてご紹介していた函館周辺の昆布は、竹製の干場で地面につかないように干していました。また釧路漁協の昆布は海水を干場に撒き、塩の力で草を抑えていました。

## 無添加の昆布

今はもうさすがに行ってはいないでしょうが、かつて昆布を黒く着色していた時代がありました。靴墨に使う色素を使っていたのです。

今でも行われている可能性があるのはグルタミン酸ソーダ(化学調味料)の添加です。昆布の旨味の主成分がグルタミン酸なので、高級感を出すために使われます。

昆布の選別

昆布を天日干しすると、オルターの昆布のように丸まってしまう。これを、高級感のある昆布に見せるために昆布をのして広く見せます。いわばアイロンがけをするこのときに、スプレーで水を霧吹きしますが、

この水の中にグルタミン酸ソーダが入っているというわけです。

このグルタミン酸ソーダ味付けは、昆布の有名産地への産地偽装にもつながっています。

広くのされた見た目のきれいな昆布にご用心です。

## 冬の仕事に昆布業

安孫子さんとの出会いは、奄美大島でかつて黒砂糖を作っていた塩本 哲哉さんからのご紹介でした。安孫子 佐保子さんのご主人貢さんのお兄さん、故安孫子 孝生さんが、大島紬の仕事もしていた塩本さんのお客さんだったことからでした。

安孫子 貢さんは北海道庁の元県職員で、昆布などの海藻の生育に良い自然石の魚礁設置を推進されていた方です。そのため、安孫子建設を経営するかたわら、仕事の減る冬期の社員のための仕事として、襟裳昆布の仕事にも取り組まれてきたのです。

## ここがポイント! 昆布を使った料理のコツ

- 煮出汁 砂やホコリを払い去る程度にし、水洗いなどはしない。これを水から入れるか、湯の煮立つ間際に入れます。煮出しは1~2分間も煮立てたら引きあげるのがコツ。煮すぎるとヌメリが出て昆布臭くなります。
- 昆布巻 とろ火で煮こむ時に、山榛子(ハシバミ)か少々大豆、または薄く煮出した晩茶を加えると、中の魚が頭から骨までやわらかくなります。
- 塩昆布 煮込む前に、昆布を酢水でふやかしておくとしなやかになります。弱火でじっくり煮るのがポイント。煮汁が少なくなったら焦げやすいのでご用心。
- 揚昆布 乾燥しすぎていると結びにくく折れるので、水にサッとくぐらせ、ふきんでしなやかにして使います。油の温度が高いとすぐ焦げて味も落ちるので、弱火でゆっくり揚げるのがポイントです。

## 安孫子 佐保子さんの 襟裳昆布

ND

### ●昆布産地

北海道襟裳岬周辺  
えりも漁業協同組合から購入。  
1~6等級のうち、2等級を使用。  
高価な1等と品質的には差異がありません。  
1~2等は贈答用です。

### ●製造工程

- 1 天日干し  
浜で干すだけなので、丸まっているのが安心印です。
- 2 裁断して袋詰め