

ゆるり 安心 食材探し ⑪

平山友美

十六島と書いて、「うらぶらぶ」と読む。海に浮かぶ島ではなく、ノリが育つ岩場を指す。島根半島沿岸や隠岐では、「島」で良質の天然岩ノリが採れる。中でも出雲市十六島町は、古くから良質の天然岩ノリの産地として知られる。

十六島海苔

(出雲市)



「出雲国風土記」には、奈良・平安時代、貢納品として朝廷に納められたとの記録が残る。江戸時代には、松江藩から將軍家に献上された。地元では「か

ノリは低く平らな岩の上で育つ。採取は12月から2月にかけての厳寒期。島を所有する「シマモチ」と呼ばれる生産者の一人で、水産加工会社ワタエの社長渡部浩次さん(65)に、採取場まで案内してもらった。雪に覆われた山道を歩き、急斜

面を恐る恐る下る。瀬戸内海を見慣れていると、冬の日本の荒波はいっそう激しく、あらためて自然を畏れ敬う気持ちになる。岩の表面には、糸のように細いノリが一面に張り付いていて、まるで黒いじゅうたんのよう。これを波が引いた間に、しゃがんで指先に巻きつけるようにして採取するそうだ。昔は、男性が漁に出る間の女性の仕事だった。島子(シマコ)と呼ばれる人を雇い、必ず2、3人を採る。1人は沖をつかがい、高波が見えるところまで1と大声で知らせる役目を担う。滑りやすい岩は海側に傾いてお

洗わず干す 磯の香り濃厚



荒々しい波をかぶる岩場の表面は、黒いじゅうたんのよう (出雲市十六島町)

り、危険を伴う。だからこそ、島子はこの海を理解した地元の人から望ましく、信頼関係が欠かせないという。



糸状に広がるノリは成長すると粘着して織

この地の十六島海苔は、海水に含まれる天然ミネラルを豊富に含んでいますが、鉄分や植物繊維が豊富なので、便秘や貧血気味の方にお薦めです。皮膚や粘膜を健康に保つβカロテンを多く含む、美容効果も高いといわれています。

栄養アドバイザー

布のようになる。少し高い岩の表面では、天候が良いと天日干しする。乾いたところで包丁を使って切れ目を入れ、ノリと岩の間に手を入れてはぎ取る。これを「はぎ干し」と呼ぶ、すの子を広げて干す「す干し」よりもさらに希少価値が高い。真水で洗わず干された海水仕立てのノリは、わずかな量でも濃厚な磯の香りを放つ。

岩育ち 荒波にもまれて



椀の中で糸状にほぐれ、磯の香りを放つ十六島海苔。広島力キとの相性もよい。(撮影・大島智則)

十六島海苔と広島力キの日の出椀

<材料> 2人分
いりこだし
塩
しょうゆ
十六島海苔
餅
広島力キ
金時ニンジン、大根、ネギ

2カップ
小さじ½
少々
適量
2個
4個
各少々

②餅は、耐熱器に入れ熱湯(分量外)を少々加えて、電子レンジに30~40秒かけて柔らかくしておく。

③力キは大根の皮で軽くもんで水洗いし、①の中で火を通す。

④大根と金時ニンジン、薄切りにしてゆでる。

⑤椀に②の餅を入れ、金時ニンジンと大根を添える。

⑥⑤に熱々の①を注ぎ、ネギを添える。

<作り方>

①いりこ適量を水に漬けて煮出し、いりこだしを取る。塩としょうゆで味を調える。

十六島海苔を食べる文化を失えば、伝統の食材も味も消えてしまふ。食べる文化を継承することもまた、地域の食材を守ることにつながっている。

(日本フードアナリスト協会評議委員 大島智則)

月1回掲載します