

〈ふるさと食卓〉

## みんな「食べて」大きくなった

174

土地から生まれた地元食。地域に百の家庭があれば百の食があり、私たちは何を食べて大きくなったのでしょうか。  
ブランド化した食ではなく、土地から生まれた食材に育てられた子どもの頃。ふるさと食卓の思い出を添えて家庭のレシピを紹介します。

## あかもく

## ねばねばスーパー食材

アカモクは長い間、漁師さんにとって「船のスクリューに巻きつく厄介な海藻」だった。食習慣はなく、漁の邪魔になるため「邪魔モク」とさえ呼ばれた。

それが、8年前のある日、県水産試験場職員さんの一言「アカモクは食用になりますよ」。これが発想の転換をもたらした。そう語るのは紀州日高漁協戸津井支所の中村副組合長。

磯に広がる海の厄介物が町の新たな水産資源になると、さっそく商品化に向けて研究を開始。地域に呼びかけ収穫から加工までを担うアカモク会を結成し、若者や女性の参加など漁村に明るい話題をもたらしている。

昆布やモズクなど海のねばねば食材に含まれるのがフコイダン。抗酸化作用や免疫力強化、健胃などの働きがあるが、由良

の海で採れる「紀州あかもく」は固形の8割近くがフコイダンという。

突出しているのが肥満予防効果が発表されたフコキサンチン。アカモクにはワカメの2倍以上も含まれている。また、ミネラルも豊富で注目の食材である。

由良町の戸津井漁港から港の西に浮かぶ十九島辺りまで中村さんの船に乗せていただいた。アカモクは波浪があまりない

外海や内湾に繁茂するホンダワラ属の大型の海藻。戸津井や十九島を挟んだ小引の海にアカモクは群生している。藻場にはたくさん



くさんの海藻が陽に揺らめいており、中村さんがアカモクを引き揚げてくれた。5月中旬のその頃は収穫の旬は終わり藻場はホンダワラに変わりつつあった。アカモクの収穫期は4月下旬〜5月。雌株が卵をもち膨らみ粘りが出る頃。収穫期は1週間ほどでタイミングを見極めるのが難しい。潜ったり鎌で引き揚げて収穫し、選別、ゆでて水洗い、ミキサーで粉碎し商品として完成する。刻むほどに粘りが増し、ねっとりした粘り食材となる。

アカモクは秋田や山形など日本海側地域の古くからの郷土食である。興味深いのは、日本神話に登場するような古社では神事にアカモクなどホンダワラ属の海藻が使われていることだ。

日本最古の神社の一つ、福岡県宗像大社の800年以上続く神事では神饌としてゲバサ藻（アカモク）が供えられ、神事の食事ではアカモク料理もいただく。島根県出雲地方の古社の神事では、アカモクなどホンダワラ属の海藻でおはらいをする。

生命力あふれた海の象徴としてホンダワラ類が現在おはらいで使われる大麻の起源だろうとする研究がある。また、宮城県の鹽竈神社



末社ではアカモクを使った藻塩焼神事が伝わっている。藻塩はけがれをほらい清めると信じられていたという。

清めはらう、とは日本古来の伝統的な精神性だ。藻場は魚の赤ん坊、稚魚の揺籃の場として大切だ。生命の源ともいえる海からの古くて新しいアカモクは、粘りも強く素朴な磯の香りである。神話に通じるかのように、体にひたひたと海が広がるように、おいしい。

## 湯崎真梨子(ゆざき・まりこ)

和歌山大学 食農総合研究教育センター 客員教授

【プロフィール】

博士(学術)。大阪府立大学大学院人間文化学研究所科博士後期課程終了。元和歌山大学教授。専門は農村社会学、地域再生学。内発的発展、食料経済、地域資源、地産地消、低炭素化社会などがテーマ。自らの研究に加え、地域と協働するプロジェクト研究もマネジメントしている。熊野方面には年間30〜50日は訪問し研究する。



## あかもく丼

ねばねば機能成分を生かした丼  
海と畑の幸をミックスして

【材料】  
▽紀州あかもく▽オクラ▽シラス▽かつお節▽八朔胡椒▽生卵など

## 【作り方】

粘度が強いがシャキシャキ感のあるアカモクとピタミンも粘り成分も豊富なオクラのねばねばコンビに、シラス、かつお節を盛り合わせ、地元の八朔胡椒を添えて。磯の香りにかんきつの香りがピリリとアクセントになりとても合う。(本文上の写真)

生卵を割って丼にのせると色も鮮やか。さらに山芋とろろを加えると栄養豊富な究極のねばねば丼に。

【シンプルにそのまま】  
ただいて、アカモクの魅力

を味わう。  
また、そうめんに加え  
たあかもくそうめんは夏  
バテを乗り切るのにぴった  
りな食事。



究極のねばねばに。混ぜていただきました



(写真提供:紀州日高漁業協同組合戸津井支所)



藻場を案内してくれた中村副組合長。戸津井湾は穏やかだった



戸津井湾の藻場

■次回は6月25日(土)付掲載予定