

第2章 昆布

浅沼 亘

2.1 概要

2.1.1 昆布とは

昆布は2つのグループに分けることが出来る。1つのグループが、真昆布・細目昆布・利尻昆布・おに昆布・ねこあし昆布・がごめ昆布・ちぢみ昆布などがあげられる。元々が別の種類と思われるものとして、もう1つのグループが、日高昆布・みついし昆布・長昆布と考えられている。

日本沿岸の昆布の分布を見ると、北海道の太平洋の親潮（寒流）の流れる沿岸では、長昆布、みついし昆布、おに昆布などがあり、対馬暖流の北上する日本海沿岸や、オホーツク海沿岸では、細目昆布、利尻昆布、ちぢみ昆布などがある。また暖流と寒流の交差する噴火湾から津軽海峡の沿岸にかけては真昆布が生育している。昆布は生育する場所によって、味や食感など商品上の価値に著しい違いが見られる。

図 2-1 代表的な昆布の分布図



出所：株式会社くらこん HP

2.1.2 日高昆布

日高昆布は学術用語である。えりもの昆布は「三石昆布」という品種で、商品になると「日高昆布」と呼ばれる。

日高昆布の特徴は、肉質が柔らかく、煮上がりが早いため、煮物用として多く用いられている。日高昆布のダシ汁は若干青白く濁るが、磯の香りを存分に感じることができる。特に日高昆布は風味豊かで上品なだしが取れると評判である。柔らかく煮えやすいので煮物や昆布巻にしてもおいしいとされる。地元では小さく切った昆布を油で揚げたて砂糖をまぶしておやつにしたり、刻んでサラダに入れたりするなど、さまざまな料理に活用されている。

図 2-2 日高昆布



出所：舞鶴かね和 HP

日高昆布には、採れた浜の場所で価格が決まる「浜格差」という制度がある。日高の浜は「特上浜」「上浜」「中浜」「並浜」の4ランクに厳密に区分されている。そして、様似の浜は全域が「上浜」であり、さらに特上浜と上浜は様似に隣接する浜に限られている。このように、様似の浜を中心に良質の昆布が採れる理由として、アポイ岳の存在が考えられる。

アポイ岳は、鉄分やマグネシウムなどのミネラルを多く含むかんらん岩の塊であり、そのアポイ岳から海へと流れ込むミネラル豊富な水が、昆布の質に良い影響を及ぼしているのかもしれない。

表 2-1 北海道における昆布の種類

名前	特徴	形状	生息地
真昆布	最も代表的な良質の昆布。肉厚があり幅も広い。	葉色は淡褐色、葉の長さ 1-8m、幅は 12-30cm と広くなり、下部で幅広いくさび形になって茎につながる。	道南の渡島、支庁白神岬から函館市、恵山を経て噴火湾にいたる地域に生息している。
利尻昆布	甘みもあり、真昆布に比べ、塩味があり硬い感じがするとされる。	真昆布より幅が狭く、葉の基部は細い楔形。色は黒褐色、葉は硬くなっている。	利尻・礼文両島と留萌以北、稚内の野寒布岬、宗谷岬を経てオホーツク海沿岸網走に至る地域に生息している。
羅臼昆布	だし汁がにごるという特徴があるが、香りがよく柔らかく黄色味を帯びた濃厚でコクのあるだしがとれる。そのだしのおいしさから、「だしの王様」とも呼ばれている。	葉巾が広く幅 20-3cm、葉の長さは 1.5-3m となるが、さらに大きくなることもある。	知床半島の根室側（国後島側）沿岸のみに生息している。
日高昆布	柔らかくて煮えやすく、味も良いので、様々な用途に使える万能昆布である。	長さ 2-7m、幅 6-15cm と狭く、へりは波うちが無い。濃い緑に黒味を帯びている。	三石町のある日高地方を主産地とし、十勝沿岸から白糠に至る地域、白口浜から恵山岬を経て汐首付近までの地域で生息している。
長昆布	細長い昆布で最も生産量が多く、大衆的な加工材料である。	幅 6-18cm、長さは最大 20m に達するものもあり、色は灰色を帯びた黒色をしている。	釧路知人岬以東、根室納沙布岬までの太平洋沿岸に生息している。

細目昆布	1年生昆布で切り口が白く、細目の葉形で粘りが強い昆布である。普通満1年目の終わりごろに流失するので、1年目の夏に採取される。	葉の長さは0.4-1.5m程度、葉幅は5-15cmである。色は黒色だが、切り口は全昆布のうち最も白い色をしている。	道南の福島町から檜山・後志を経て留萌支庁苫前、羽幌、天売・焼尻両島までの各地域において生息している。
がごめ昆布	粘りが非常に強いのが特徴である。健康や美容に関わる成分が豊富に含まれている。	藻体表面にかごの目に似た凹凸がある。	函館や室蘭の沿岸に生息しており、真昆布とほぼ同じ地域に生えている。
厚葉昆布	がっがら昆布とも呼ばれる。長昆布と同じ地域に生息している。その名の通り、葉に厚みがあるのが特徴である。	葉の長さは2-5m程度である。黒色で白粉を生ずるものが多い。葉巾が広く肉厚である。	長昆布とほとんど同じ地域に生息しているが、厚葉昆布は波の直接当たらない深みが生育場所となっている。
ねこあし昆布	根昆布の部分が猫の足のような形なので、この名がついたとされる。粘りの強さはガゴメを越えるが、味にクセが強くバラツキも激しい。	成長した昆布は長さ2mを超え3mほどにもなるが、幅は5cmほどと細長い昆布である。	長昆布・厚葉昆布とほぼ同じ地域に分布している。
ややん昆布	肉厚で幅が広く、繊細な甘みがある。また、柔らかい食感も特徴的である。	真昆布と似ているが、葉元が鋭角状となっている。	室蘭地方の一部に生息している。
くきなが昆布	だしには向かないが煮えやすいので、おでん、昆布巻き、佃煮に利用される。家庭料理用の食材として人気がある。	濃い茶色で、葉巾は広く、肉薄で両縁部が広く、ひだが多くなっている。	根室沿岸に生息している。

出所：株式会社くらこん HP より筆者作成

2.2 昆布の歴史

2.2.1 名前の由来

日本の味としてすっかり食生活に定着している昆布だが、その歴史はあまりに古く、確かな記録は残っていない。縄文時代の末期、中国の江南地方から船上生活をしながら日本にやって来た人々が、昆布を食用としたり大陸との交易や支配者への献上品としたりしていたのではないかという説が有力である。昆布という名の由来ははっきりしていないが、アイヌ人がコンブと呼び、これが中国に入って、再び外来語として日本に逆輸入されたと言われている。

2.2.2 昆布ロード

鎌倉中期以降になると、昆布の交易船が北海道の松前と本州の間を、盛んに行き交うようになった。昆布が庶民の口に入るようになったのは、その頃からである。海上交通が盛んになった江戸時代には北前船を使い、下関から瀬戸内海を通る西廻り航路で、直接、商業の中心地である大阪まで運ばれるようになった。昆布を運んだ航路の総称を「昆布ロード」と言う。昆布ロードは江戸、九州、琉球王国、清へと伸びていった。特に、琉球王国は薩摩藩（鹿児島県）と清との昆布貿易の中継地として、重要な役割を果たした。

図 2-3 昆布ロード



出所：昆布の栄養機能研究会 HP

2.2.3 新しい昆布文化

昆布ロードが伸びて新しい土地に昆布がもたらされると、そこに独自の昆布食文化が生まれた。例えば、大阪では醤油で煮て佃煮にしたり、沖縄では、豚肉や野菜と炒めたり、煮こんだりして食べている。関東地方は昆布ロードの到達が遅かったため、全国的に見て昆布の消費量が少ない地域となっている。このように、現在見られる地域による食べ方の違いは、昆布ロードの歴史的背景と関連がある。

図 2-4 昆布巻き



出所：misbit.comHP

図 2-5 松前漬



出所：昆布屋やまひこ HP

図 2-6 クーブイリチー



出所：家庭料理が一番！HP

2.3 昆布漁

2.3.1 えりもにおける漁の内容

えりもの昆布漁が行われるのは7-9月である。早朝から漁師たちが船で海へ漕ぎ出し、長い棒の先に付いた鉤で昆布を束ねて一気に引き上げる。ベテランの漁師が船の操作をしながら「かぎ」と呼ばれる棒で海面下の昆布を棒に引っ掛け、手で抜き採取する。良質の昆布を選び水揚げするには漁師の経験と腕にかかっている。採った昆布を船から別の車にウインチで載せ干し場へと運ぶ。水揚げされた昆布は砂利を敷き詰めた干場へ運ばれ、子どもから大人まで家族総出で昆布を広げて干していく。昆布を採る人・運ぶ人・干す人など、この時期の浜は家族や親戚など総出の作業になり、浜で食べるおにぎりなどを午前2時頃に起きて作っている人もいる。天然の日高昆布は、天日干しのため1本1本を手作業で干している。海岸沿いに車を走らせれば様々な場所で見ることができる、えりもの夏の風物詩である。

図 2-7 昆布の引き上げ



出所：北海道ぎょれん HP

2.3.2 様似町の漁業

様似町の漁業の主力は、「日高昆布」として全国的に知られる三石昆布である。ダシに良し、食べても良しの万能さが日高昆布の最大の特徴である。昆布漁の最盛期である7-9月は、様似の浜が最も活気づく季節であるとされる。「即日天日干し」にこだわる日高昆布は、陸揚げされるとすぐに砂利を敷き詰めた昆布干場に並べて乾燥されていく。様似町のほとんどの干場では、かんらん岩の砂利を使っている。

図 2-8 昆布を干している様子



出所：みついし昆布株式会社 HP

図 2-9 えりもの昆布漁



出所：堀田清の元気が出るお話 HP

図 2-10 えりも岬昆布



出所：えりも漁業協同組合 HP

2.4 日本における生産と消費

2.4.1 生産量

日本における昆布の生産のほとんどが北海道で行われる。北海道は国内生産量の90%以上を占めており、次いで岩手県、宮城県となっている。北海道の昆布生産量の約7割が天然である一方で、岩手では約9割が養殖となっており、都道府県によって漁獲方法は異なっている。各都道府県で、昆布にどのくらい力を入れているのか、違いは明らかである。

北海道内においても昆布の生産量は異なり、上位5つ

の市町村を順番に並べると、函館市、根室市、えりも町、浜中町、釧路町となる。函館市と根室市だけで、道内生産量の半分以上を占める割合となっている。

表 2-2 昆布の国内生産量（2014 年）

順位	都道府県	漁獲量	
		総数（t）	漁業就業人口 1人あたり（t）
1	北海道	78,722	2,57
2	岩手県	10,624	1,63
3	青森県	2,138	0,20
4	宮城県	637	0,10
5	長崎県	98	0,01
6	神奈川県	78	0,03
7	徳島県	29	0,01
8	秋田県	13	0,01
9	香川県	4	0,00

出所：新・都道府県別統計とランキングで見る県民性
より筆者作成

2.4.2 消費量

ここでは2014年のデータを用い、1年間にどれだけ多くの昆布を消費しているのかをランキングにして上位10の都道府県を挙げ、表にまとめた。ここでは、県庁所在地をベースに扱っており、総務庁統計局「家計調査」から1人あたりの支出を算出し、総務庁統計局「小売物価統計調査」を利用し、各都道府県の物価を反映させ、都道府県ごとの消費量を算出している。

表 2-3 昆布の国内消費量（2014 年）

順位	都道府県	金額（円）	数量（g）
1	山形県	573	124,4
2	富山県	792	122,7
3	福井県	756	100,8
4	岩手県	538	95,2
5	高知県	482	90,8
6	京都府	523	85,7
7	島根県	589	79,5
8	長崎県	468	78,0
9	青森県	444	77,1
10	兵庫県	476	75,9

出所：新・都道府県別統計とランキングで見る県民性
より筆者作成

2.5 成分と効能

褐藻類の海藻には、様々な成分が含まれている。その成分の多くが、身体の美容や健康に役立っている。カルシウムやアルギン酸は、特に人体には欠かせない成分として挙げられる。以下の表は、その成分と効能をまとめたものである。

表 2-4 昆布のはたらき

血圧を下げる	褐藻類の海藻に含まれる成分であるラミニンとアルギン酸には血圧を下げる働きがある。ラミニンとアルギン酸は、血圧を上げる原因であるナトリウムを排泄することにより血圧を下げる働きをもっている。
鎮静作用	カルシウムは日本国民のほとんどが不足している栄養素である。このカルシウムには神経の興奮を鎮め、精神を安定させる働きがある。カルシウムが不足すると、だるい、いらいらするなど神経過敏に陥りやすくなる。
高脂血症と動脈硬化の予防	海藻に含まれるアルギン酸は、腸内でコレステロールを吸着・排泄し、高脂血症、動脈硬化を予防する。また、コレステロールを原料とする胆汁酸を吸着・排泄することで肝臓でのコレステロールの分解を促進させる。
糖尿病の予防	水溶性食物繊維は、保水性・粘着が高いため、消化もされず胃に入ってから小腸へ移動する速度が遅くなる。同時に、ブドウ糖の吸収も遅くなり、食後の血糖値が急激に上昇することがなく、インシュリン分泌が抑制される。そのため、糖尿病の予防にもなる。
肌と髪の毛を保つ	ヨウ素が原料となって作られる甲状腺ホルモンは皮膚・血管などに広く分布する交感神経を刺激する。そして、タンパク質や脂質、糖質の代謝をよくし、皮膚や髪、爪を健康に保つように働いてくれる。さらにヨウ素は余分な体脂肪を燃焼させる働きもある。
肥満防止	ぬるぬるした成分であるアルギン酸とフコイダンにより胃から小腸への移動が遅くなる。この食物を長くとどめるという働きは胃液の分泌を盛んにして満腹感をもたらし、食べすぎを抑えるため、肥満防止にも役立つ。
二日酔いの予防	アルコールは約 20%が胃から直接吸収される。しかし、アルギン酸が胃壁に付着することで、アルコールの吸収を妨げてくれる働きがある。また小腸での吸収も遅くなるので、急激にアルコールを吸収することがなく、悪酔いや二日酔いを防ぐことができる。
免疫力の回復	フコイダンは腸内における粘膜免疫機能を刺激してくれるため、全身の免疫細胞の防御力が高まることにつながる。また、活性化されたリンパ球が血液の流れに乗るため、抗体の分泌が進む。

出所：昆布の効能 あなたも今日から昆布美人！より筆者作成

参照 HP

- ・ 昆布の産地と種類 昆布講座 株式会社くらこん HP

https://www.kurakon.jp/ency_kombu/03.html

- ・ みついし昆布株式会社 HP

<http://www.yorokonbu.com/mitsuishi.html>

- ・ がごめ昆布 ねばねば本舗 HP

<http://www.konbu-gagome.com/?mode=f5>

- ・ 豊中松前昆布本舗 HP

<http://www.kobuya.net/%E7%8C%AB%E8%B3%E6%98%86%E5%B8%83%E3%81%AE%E6%A0%B9%E6%98%86%E5%B8%83/>

- ・ 室蘭ヤン昆布 HP

<http://m-innovation.net/konbu/index.html>

- ・ 日高昆布問屋のマルエー商事 HP

<http://www.e-maruei.co.jp/hpgen/HPB/categories/5049.html>

- ・ 昆布漁 襟裳 たびらい

<http://www.tabirai.net/sightseeing/column/0002722.aspx>

- ・ アポイ岳ジオパーク公式サイトー北海道様似町を丸ごと楽しむ大地の公園

http://www.apoi-geopark.jp/apoi/theme_c5.html

- ・ 昆布の効能 あなたも今日から昆布美人！

<http://so-ran.jp/konbukounou.htm>

- ・ 北海道ぎょれん HP

<http://www.gyoren.or.jp/namimaru/2012/08letter.html>

- ・ えりも漁業協同組合 HP

<http://www.jf-erimo.or.jp/shop/shop.html>