

# 京都府沿岸の食用海藻



# I 京都府内の食用海藻の種類

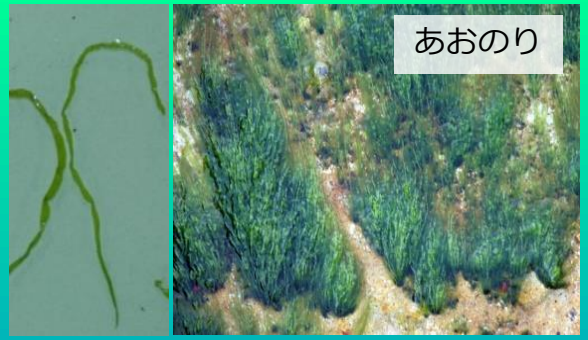
## 緑藻類

### あおのり【ボウアオノリ、ヒラアオノリ】

[分布]川水が流れ込み淡水が混ざる場所に多い。  
海面付近の岩石やコンクリート面(漁港の斜路  
など)に着生している。

[漁期]2月～3月

[利用]一般に、佃煮が「海苔の佃煮」、乾燥粉末が  
「青海苔」として売られている。府内では自家消費  
がほとんどで、希に乾燥したものが売られている  
程度である。



あおのり

### あおさ【アナアオサ】

[分布]内湾や河口附近の淡水が混ざる所に多い。  
海面付近の石に着生している。

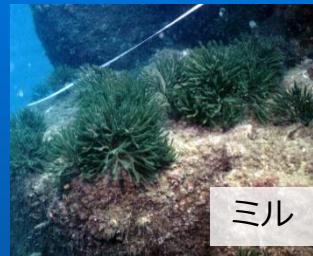
[漁期]府内では漁獲対象となっていない。

[利用]一般に、乾燥粉末が「青粉」として売られてい  
るが、府内では未利用である。



あおさ

※ その他、古代に朝廷に献上されていた【ミル】や、  
海ブドウの仲間の【フサイワヅタ】が他県の一部の  
地域で食べられているが、府内では未利用である。



ミル

ミルは、漢字で書くと  
「海松」です。  
「海松色」「海松文」  
などの言葉があるように、  
古くから人々に  
親しまれた海藻です。

## 褐藻類

### わかめ【ワカメ】

[分布]内湾奥部を除いて府内ほぼ全域に分布している。  
水深数十cm～数mの岩盤やコンクリート面に  
着生している。また、養殖も行われている。

[漁期]3月～5月始め(養殖物は2月～3月)

[利用]府内産のものは、生鮮、乾燥品(東部では絞り  
ワカメ、西部では板ワカメ)、塩蔵品の形で出荷  
されている。



わかめ

葉っぱや茎でお馴染みのワカメ。  
春～夏頃、根元に  
胞子葉(おしべのよ  
うなもの)ができ、  
これを「めかぶ」  
と言います。

### ひじき【ヒジキ】

[分布]府内では、ごく一部の地域で海面付近の岩盤上  
に着生している。

[漁期]3月頃

[利用]一般に、ボイルしてから乾燥させたものが広く  
流通している。府内では量も少なく、一部地元での  
自家消費程度である。



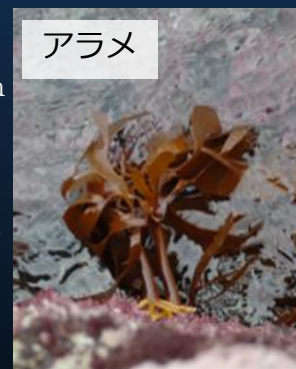
ひじき

### あらめ【クロメ、アラメ】

[分布]主に外海域に分布している。水深数十cm～数m  
の岩盤あるいはコンクリート面に着生している。

[漁期]ワカメ収穫後の5月頃

[利用]漁獲直後のものはエグ味があるということで、  
乾燥して屋根裏に1年以上保存したものを佃煮に  
する。希に乾燥品が売られていることもあるが、  
自家用がほとんどである。伊根町の本庄、蒲入  
地区では法事に欠かせないものとなっている。



アラメ



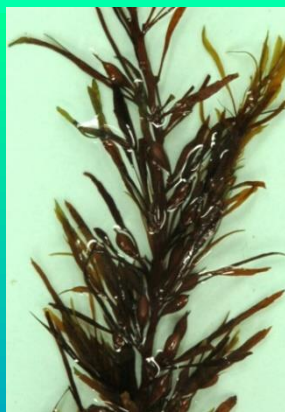
クロメ

### じんば(神馬藻、馬尾藻)【ホンダワラ】

[分布] 外海域の岩礁地帯に分布している。水深数mまでの大きな石や岩盤に着生している。

[漁期] 1月～2月

[利用] 成熟前の若い物を採取して、天日で乾燥、あるいは湯抜きして出荷されている。丹後では古くから佃煮や炊き込みご飯の具として食されてきた。



じんば

### あかもく【アカモク】

[分布] 内湾奥部を除き広く分布している。水深数mまでの大きな石や岩盤に着生している。また、全国に先駆けて養殖も行っている。

[漁期] 2月～3月頃

[利用] 若い物を選んで軸を除き、湯通して利用する。商品としては、未加工の原藻の他、湯がき品、佃煮などがある。炊き込みご飯や味噌汁に入れたり、刻んで三杯酢やドレッシングで和えて食べる。細かく刻むとネバリが出て異なる食感を楽しめる。



↑アカモクの生殖器床  
左がメス、右がオスです。



あかもく

### もぞく【モズク】

[分布] ホンダワラ類のヤツマタモクに絡み付いており、内湾域を除いて府内ほぼ全域に分布している。

[漁期] 4月末～8月始め

[利用] 塩蔵して1斗缶に入れて出荷されている。塩出して酢の物で食べるのが普通であるが、汁の実としても使われる。府内産の商品としては塩蔵品のほか、三杯酢で味付けされたものが「味付けもづく」、「舟屋づくり」などの名称で売られている。



もぞく

「もぞく」は誤植ではなく、丹後地方での呼び方（方言のようなもの）です。もうぞく、と伸ばすこともあります。

### いしもづく【イシモズク】

[分布] 内湾を除く沿岸域に分布している。水深数十m～2m附近の岩盤、石、コンクリートなどの水平面に着生し、直立している。

[漁期] 5月末～7月

[利用] 塩蔵して1斗缶に入れて出荷される。府内産の商品としては、塩蔵品の他、三杯酢で味付けした「味付け岩もづく」などがある。



いしもづく

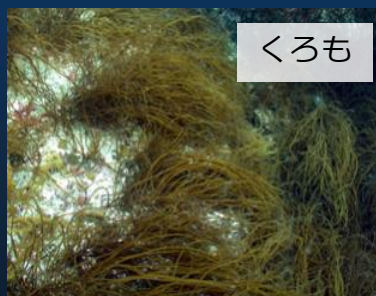


### くろも【クロモ】

[分布] イシモズクとほぼ同じ。一部ホンダワラ類に着生するものもある。

[漁期] 5月末～7月

[利用] イシモズクと同様の利用が考えられる。



くろも

### つるも【ツルモ】

[分布] 内湾域に分布する。海面下数mまでの砂泥底の石に着生している。

[漁期] 4月頃

[利用] 日本海側の石川県の能登地方以北で食べられているが、府内では未利用である。



つるも

## はば【ハバリ、セイウハバリ】

[分布]内湾奥部を除く沿岸域に分布している。海面付近の岩盤あるいは定置網のロープなどに着生している。

[漁期]1月～3月始め

[利用]漁獲した物は乾燥して保管される。府内産のものは自家用がほとんどで、ワカメと同じように軽くあぶってご飯に振りかけたり、佃煮や、乾煎りして醤油と砂糖で煮からめた天竺煮にして食べる。



はばのり



## ながらも【カヤモノリ】

[分布]内湾域に分布する。海面付近～水深数十cmのコンクリート面や石に着生している。

[漁期]3月頃

[利用]自家用に、乾燥させたものをあぶって、ふりかけにして食べる程度で、府内ではほとんど流通していない。



ながらも

## 紅藻類

### 岩のり【ウップルイノリ、クロノリ等】

[分布]外海に面した場所に分布している。波に洗われる海面より上の岩盤、コンクリート面に着生している。

[漁期]12月～2月

[利用]型枠をはめた簀の子の上に拡げて乾燥し、板海苔にしたものが出荷されている。



いわのり

### うみぞうめん【ウミゾウメン】

[分布]内湾奥部を除く沿岸域に分布している。波の当たる海面より上の岩やコンクリート垂直面に着生している。

[漁期]6月頃

[利用]生食が基本で、一部塩蔵して保存される。府内では、酢の物などにして食べられている。



うみぞうめん

### むかでのり【ムカデノリ】

[分布]広範囲に分布している。海面付近の岩盤、コンクリート面などに着生している。

[漁期]3月頃

[利用]一般に、湯通して海藻サラダや刺身のツマなどに利用されるが、府内では未利用である。



むかでのり



### かたのり【カタノリ】

[分布]外海に面した場所に分布している。海面付近～水深数十cmの岩盤に着生している。

[漁期]1月～2月頃

[利用]府内では、一部自家用で、煮物などにして食べられている程度で、流通はしていない。

### つのまた【ツノマタ、マルバツノマタ】

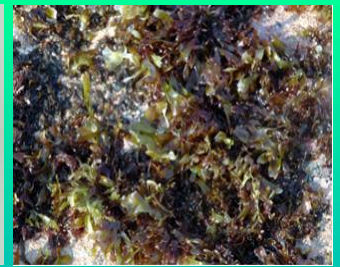
[分布]海面付近～水深数十cmの岩盤に着生している。

[漁期]2月～3月頃

[利用]府内では、一部自家用で、湯通して刺身のつまやサラダにして食べられている程度で、流通はしていない。



つのまた



### ふくろふのり【フクロフノリ】

[分布]海面より上の波の当たる岩の上に着生している。

[漁期]府内では漁獲の対象となっていない。

[利用]府内では未利用である。



ふくろふのり



### てんぐさ(天草)【マクサ、オバクサ】

[分布]広範囲に分布しているが、少し河川水が混じるような所に多い。海面直下～水深2m程度の岩や石の上に着生している。

[漁期]夏前に各漁協ごとに口開けをして一斉に刈り取る。

[利用]採取したものは天日で干して集荷業者に引き渡される。乾燥品のほか、一部はトコロテンにして売られているが、府内産のものは少ない。



マクサ



### うご、いぎりす、けうご

#### 【エゴノリ、イギス、アミクサ】

[分布]内湾奥部を除き広く分布している。ホンダワラ類に絡み付いている。

[漁期]7月～8月

[利用]採取したものはムシロに拵けて乾燥し、各家庭で保管されている。法事など人が集まる際に料理して出され、地域の大切な食材となっているが、原藻が一般に流通することは希である。煮溶かして固めたものが売られていることもある。



エゴノリ



### そぞ【ユナ(湯女)】

[分布]内湾奥部を除き広く分布している。海面付近の岩盤上に着生している。

[漁期]1月～3月

[利用]佃煮や味噌汁の具に使われるが、保存がきかず、採ったらすぐに料理する必要があるため、自家用にしか利用されていない。



そぞ

### おご、しらも【オゴノリ、シラモ】

[分布]淡水の混じる内湾域に多く、海面下～水深数十cmの砂泥底の石に着生している。

[漁期]3月～6月頃

[利用]一般には、湯通して刺身のつまにされるが府内では未利用である。



オゴノリ



#### 〈注意〉

自家用に採取したオゴノリを、味噌汁や、湯通して刺身のつまにして食べて中毒した事例があるので、注意が必要である。

※ 市販品はアルカリ処理されている。

## Ⅱ 海藻料理のいろいろ

有用海藻増殖研究会の資料には、日本海西部での海藻の食べ方として以下のようなものがあります。

生(生を湯通し、塩蔵を塩出し、乾燥を水で戻して):刺身ツマ、サラダ、とろろ、おひたし、しゃぶしゃぶ、麺類の具  
酢の物・和え物:酢の物、酢味噌和え、白和え、大根おろし和え、木の芽和え(※うご、トコロテンを使うこともある)  
汁物・スープ:味噌汁、すまし汁、スープ  
煮物:佃煮、味噌煮、アラム巻  
焼き物:あぶり物、空煎り、ふりかけ、卵焼き、味噌田楽、串焼き、貝焼き  
揚げ物・炒め物:天ぷら、油炒め、炒め煮、てんじくり(天竺炒り、天竺煮)  
ご飯もの:炊き込み御飯、雑炊、握り飯の具、寿司の具、寿司薬味、巻き寿司  
漬物:糠漬、味噌漬、粕漬、(※モズクとタケノコの塩漬け…糠床の代わりに塩漬けモズクを使う)  
パン・菓子類:海藻パン、かき餅、スナック菓子、味付けわかめ、羊羹、トコロテン  
その他加工品:かまぼこ、茶、そばのつなぎ など



ジンバのサラダ



イシモズクソーめん出汁



アカモクとろろ



アカモクと大根のサラダ



アカモク和風パスタ



ジンバ入りソーめん



イシモズクうどん



わかめと長芋の生姜酢和え



ソソの酢味噌和え



ウミゾーメンの酢の物



きゅうりモズク



ムカデノリのマリネ



タコとジンバのマリネ



モズクの味噌汁



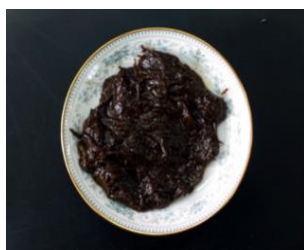
ジンバの中華スープ



ジンバの吸い物



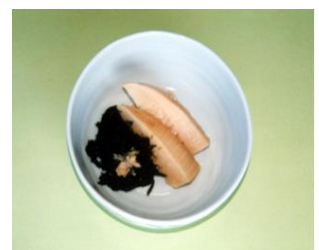
ジンバの茶碗蒸し



ソソの佃煮



アラムの佃煮



タケノコとジンバの煮物



海藻ふりかけ



ジンバ入りおやき



卵焼き(アカク、ジンバ)



ジンバの肉巻き



ジンバの卵風味オムツ



各種海藻のかき揚げ



ホダワとカメの素揚げ



ジンバ入りさつま揚げ



ジンバの中華炒め



ジャコとジンバの炒め煮



ハバのてんじくり



イシモズクカレー



アカモクご飯



ハバのモヤめし



ジンバご飯



海藻豆腐



クロメの海藻寄せ



ジンバのくず豆腐



トコロテン



ケウゴのトコロテン



ジンバの牛乳かん



うご(うごもち)



アカモク入りカマボコ



クロメ茶

### 【海藻を料理に使う前に】

- ☆生の海藻を使う場合はサッと湯通ししてから使います。アクの強いアラメやヒジキなどは乾燥してから使います。
- ☆塩蔵品を使う場合は、3~4回水洗いし、十分塩出しをしてから使います。
- ☆乾燥品を使う場合は、柔らかくなるまで水で戻してから使います。ただし、炙って使う場合はそのまま使います。
- ※ テングサやウゴの原藻を使う場合は、最初に良くたたいてゴミを落としてから作業にかかります。

※ 料理メニューは、府内各漁協女性部のほか、白井操（白井操クッキングスタジオ）、ぼうわう&岡崎典子（NPO法人地球デザインスクール）、桐村ます美（京都短期大学）の諸氏に御協力をいただいたものです。

### Ⅲ 府内産の海藻加工品のいろいろ

漁業関係者が生産・販売している海藻加工品の主なものとして、下記があります。



絞りわかめ(乾製品)



板わかめ(乾製品)



味付けわかめ



湯がきアカモク



岩のり(乾製品)



味付けもずく



岩もずく(塩蔵品)



うご(うごもち)



青のり(乾製品)



なから(乾製品)



テングサ(乾製品)



トコロテン

このパンフレットについてのお問い合わせ先



京都府水産事務所 海のにぎわい企画課

〒626-0052 宮津市字小田宿野1029-3

☎0772-25-3031

(令和2年3月)