

## おぼろ昆布

昆布の生産地は北海道と三陸海岸沿いですが、加工地として有名な地域は富山・敦賀・堺・下関など全国にあり、これは昆布ロードと深い関係があります。昆布ロードとは、江戸時代に北前船を使って北海道から日本海沿岸を通り、薩摩藩から琉球、さらには清（中国）まで昆布を運搬した航路のことで、このルート沿いに昆布の加工や食文化が発展しました。特に堺では、優れた鍛冶技術から発達した刃物づくりとあいまって、手すきのおぼろ昆布やとろろ昆布の加工が盛んになり、最盛期の正から昭和初期には約150件の昆布加工業者が軒を連ねていました。

とろろ昆布は、重ねた昆布の側面を削るので機械での生産が可能です。おぼろ昆布は、一枚の昆布の平面を特殊な包丁で削るため、熟練した職人の手作業で作られます。匠の技が必要なおぼろ昆布は高級品として取り扱われています。また、おぼろ昆布を削った後の芯の部分はバッテラ寿司などに使われます。

昆布には、グルタミン酸という旨味成分が含まれ、だしを取るのに使われます。昆布だしは上品でやさしく、素材を生かした料理に最適ですが、一般的にはかつお節との合わせだしを使うことが多いです。かつお節の旨味成分であるイノシン酸との相乗効果でおいしいだしが取れます。おいしいだしを使うことで、料理の塩分を減らすことができます。

昆布は、ミネラルと食物繊維が豊富で、昆布（真こんぶ）100gあたり、カルシウム710mg、カリウム6100mg、鉄3.9mg、ヨウ素200000 $\mu$ g、食物繊維27.1gが含まれます。食物繊維のうち、水溶性のアルギン酸やフコイダンが豊富で、加熱した時に出てくる粘り成分です。

昆布に含まれる栄養素を余すことなく取り入れるために、おぼろ昆布などの加工品やだしを取った後の昆布を料理に再利用するなど、工夫すると良いでしょう。

参考文献：こんぶネット 一般社団法人 日本昆布協会 ホームページ  
堺伝統産業会館 ホームページ

おぼろ昆布



とろろ昆布



(文責：福祉 栗田 恵)