



ちょっと勉強室

No.175

平成24年 3月

今回のテーマは 昆 布



(1) 基礎知識

昆布は、食べるだけでなく出汁としても利用されるなど、日本人の食文化に重要な食材です。褐藻類コンブ科に属する一群の海藻で、根、茎、葉に区別されます。縄文時代から既に食べられており、これほど海藻を食べる民族は世界でも珍しいようです。平安時代には上流階級が食べる高級品で、税や仏事、神事、精進料理に使われていました。鎌倉時代には武家の食卓にのぼるようになり、戦国時代には武士の出陣の儀式や陣中食に使用されました。北海道の開拓以来、昆布は北前船によって商業の中心地大阪まで運ばれるようになり、江戸時代には航路が九州、琉球王国へ伸び、清(中国)への輸出も行われるようになりました。これら、昆布を運んだ道を「昆布ロード」とよんでいます。

昆布は「よろこぶ」に語が繋がるとして縁起の良い食べ物とされています。平安朝の頃には既に「こんぶ」と呼ばれており、語源は、ヒロメ(広布)と呼んでいたのが、音読みにした「こうぶ」からコンブになったという説や、アイヌ語でコムブ(kombu)といていたのが音訳して昆布としたともいわれます。中国ではワカメのことをコンブと呼んでいましたが、後に日本から渡来したものを海帯と名付け、それを日本で混同してしまったという説もあるそうです。英名は Japanese tangle です。

日本では、北海道沿岸を中心に三陸海岸などに14属45種分布します。一般的にコンブ科植物は寒流の親潮海域を代表する海藻ですが、アラメやカジメのように暖かい海に生育するものもあります。昆布は5μm程度の孢子によって増殖します。孢子は、2本の鞭毛を持ち海中を泳ぐことが出来るので、遊走子と呼ばれます。

(2) 種類

マコンブ: 津軽海峡から噴火湾沿岸に分布し、長さ2~6m、幅20~30cm。非常に多くの銘柄と格付けがある。出し昆布といえば、大抵マコンブを用いる。他に加工品として薄く削ったおぼろ昆布などがある。



リシリコンブ: マコンブの異変種で北海道利尻島を中心に分布。長さ1~3m、幅5~10cm。マコンブやラウスに次ぐ高級品で、澄んだ塩気のある上品な出汁がとれるため、懐石料理に重宝され、京都では最も一般的な出し昆布。



オニコンブ: マコンブと並び良品種とされる。一般には「羅臼昆布」。茎が太く短くて葉は幅広く、長さは3m前後になる。重厚な味のため、関東地方で出し昆布として好まれる。



ミツイシコンブ: 日高地方に分布し、長さ2~6m、幅6~10cm。産地名をとって「日高昆布」として流通している。早く煮え、柔らかくなるので、昆布そのものを食べる料理に適している。



ナガコンブ: 釧路地方で多く獲れる。幅は狭く6~18cm、世界で最も長いとされ、全長15mにも及ぶ。生産量は最も多いが、旨味成分が少ないため廉価用。煮るとすぐに柔らかくなるので早煮昆布や結び昆布に用いられる。沖縄県で特に好まれる。



ガゴメコンブ: 葉の表面に籠の網目のような龍紋状凹凸模様があることからこの名がついた。最大長で2m程になる。ダシを取る用途には使用されず、商品価値が低かったが、フコイダンが多量に含まれることが判ってから価格が急騰した。



(3) 栄養価

昆布は俗に「ミネラルの宝庫」といわれるように、カルシウム、リン、亜鉛、ヨードなどを多く含んでいるほか、ビタミン類も含まれ低カロリーであるため、優れた食品として注目を集めています。

昆布にはアルギン酸やフコイダンなど海藻にしか存在しない特有の多糖類が含まれ、低分子アルギン酸ナトリウムは、「コレステロールの吸収を抑える働きがあります」「おなかの調子を整えたい方に適しています」などの表示が許可された特定保健用食品の関与成分です。色素成分のフコキサンチンは、マウスやラットで脂肪燃焼を助ける働きがあることが判り、注目されています。また、中国では昆布は甲状腺に対する作用と血圧を下げる降圧作用があるとして、漢方薬として扱われています。