

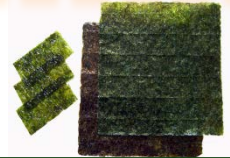


# ちょっと勉強室

No.214

平成27年9月

## 今回のテーマは 海 苔



### (1) 基礎知識

和食に欠かせない黒い食材の一つに、海苔（のり）があります。海苔とは、紅藻・緑藻・シアノバクテリア（藍藻）などを含む、食用とする藻類の総称で、「生海苔」や「板海苔」等に加工され、江戸前寿司などで重要な食材です。語源は、ヌラ（ぬるぬるするの意）で、水中の岩石に苔のように着生する藻類全般を表す語ですが、広義には食用とする紅藻類・藍藻類の総称です。平安末期には「甘海苔」といい、その後、アマノリを板状に成型した「浅草海苔」として広まりました。1年中、市場に出回っていますが、11月頃から摘み取りが始まり、およそ3月中旬まで続きます。最初に摘み取られた海苔は、「新海苔」と呼ばれ、柔らかく、香り高い風味が特徴です。

海苔は、古くは奈良時代初期に編纂された『常陸国風土記』に登場しています。また、大宝2年（702年）2月6日に執行された大宝律令においては、海苔が租税の対象として記載されており、後にこの日が「海苔の日」とされています。江戸時代になると、養殖技術が確立し、東京湾で採れた海苔（紫菜）を和紙の製紙技術を用いて紙状に加工するようになり、「浅草海苔」として現在の板海苔が完成しました。

生産量日本一は佐賀県で、兵庫県、福岡県と続きます。日本国外では、板海苔を見てカーボン紙を連想する人も多く、また、歯の裏にくっつく、紙を食べているよう、などと嫌がるがありますが、養殖は、日本の他、中国、韓国、イギリス、ニュージーランドでも行われています。イギリスのウェールズ南部地方では Laver と呼ばれ、古くから食用にされており、茹でてペースト状にしたものは珍味的な扱いで Laverbread と呼ばれ、そのままパンに塗られたり、油で揚げるなどして食べられています。

板海苔は、製造過程において若干の誤差はあるものの、1枚（全型）の大きさが昭和40年代に全国で統一され、原則としてタテ21cm×ヨコ19cmのサイズです。半分に切った半切りは、寿司や三角おにぎりに最適です。3切は1/3、8切、12切は全型をそれぞれ1/8、1/12に切ったものです。

海苔には表と裏があり、ツルツルして光沢があるのが表、ザラザラした方が裏です。おにぎりや手巻き寿司を作る時は、裏面にご飯をのせるときれいに出来上がります。

### (2) 品質と等級、格付け

海苔の等級は優等、特等、一等～七等まで、9等級に分けられます。内訳は、品質、色沢、香味、形態（タテ21cm×ヨコ19cm）、重量（300g前後）、乾燥度（水分15%以下）、一束の枚数（100枚）があり、形態から一束の枚数までは、等級に関わらず全て同一です。光沢は黒褐色が濃く、光沢優秀なもので等級が上がります。

格付けは、記号のような区分に対して定義があります。以下に例を挙げると…

- 上** 同一等級を二階級に細類する場合の上位のもので4等までとする（等級の優等、特等、一等、二等）
- 黒** 普通等級と同程度又は、それ以上の黒みを有するが、光沢が不足しているもので三等迄とする
- B** 結束不足、選別不良、乾燥割れの軽微なものが混在している
- 重** 重すぎ、厚すぎにより普通等級と同一規格困難なもので、三等までとする（原則として350g迄以上）
- 軽** 一束の重量が270g未満のもの
- 穴あきものが混在しているもの

### (3) 栄養価

日本食品成分表からは、タンパク質を含み、β-カロテン、ビタミンB2、葉酸、ビタミンB12、ビタミンC、カルシウム、鉄、マグネシウム、リン、カリウム等、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれ、食物繊維も豊富です。2枚の海苔で、1日分の必要量が確保出来る栄養素もあり、非常に栄養に富んだ食品といえます。他に、青魚の油脂に豊富なEPAや、タウリンも含まれます。

アミノ酸組成では、うま味の成分であるグルタミン酸（主に昆布に含まれる）、イノシン酸（主に鰹節に含まれる）、グアニル酸（主に乾椎茸の出汁に含まれる）が含まれており、これらの味すべてを含んでいる天然の食品は、海苔以外に無いといわれています。