

昆布の歴史から味わい方まで！  
昆布のなんでもがわかる一冊！

# 北海道の 【こんぶ】

HOKKAIDO KONBU



# 北海道の昆布は、 知れば知るほど奥深い。

お味噌汁や鍋に欠かせない「だし」。

日本の料理に欠かせない海産物が、北海道の昆布です。

実は料理だけではなく、

日本の歴史や地球の環境にも関わるほど、

重要な存在なことを知っていますか？

生活に欠かせない昆布について種類や育ち方、

おいしい加工品や昆布に秘められた栄養まで、

たっぷり紹介します！

知れば知るほど味わい深い昆布のこと、

もっと知ってみよう！



知って驚き！昆布の歴史

2\_3P

天然と養殖 昆布の生育

4\_5P

昆布がお店に並ぶまで

6\_7P

北海道は昆布の名産地

8\_9P

味わい七変化 昆布の加工

10\_11P

昆布がおいしいのはうま味？！

12\_13P

体にうれしい昆布の栄養

14P

昆布には体をつくる  
栄養素がいっぱい！

15P

ブルーカーボン？SDGs

16\_17P

# 知って驚き!?

## 昆布の歴史



◎昭和40年代初めに昆布の養殖に成功!  
◎昭和57年から毎年11月15日に行われる七五三を「昆布の日」に制定し、子どもの成長をよろこぶ日としました。



### 全国から海外にも昆布を運んだ『昆布ロード』

鎌倉時代に交易船が道南の松前と本州を行き来するようになり、室町時代には福井県の敦賀まで運ばれ京都・大阪へと伝わりました。江戸時代になると、北前船で下関・瀬戸内海を通り、天下の台所・大阪まで運ばれるようになり九州・沖縄さらには中国まで広がっていったそうです。この昆布を運んだ道筋は「昆布ロード」と呼ばれ、昆布の歴史を語る上では外せない海のみち。昆布ロードがあったからこそ、日本の食文化・和食の発展にもつながったのです。



### 昆布の名前、実は「コンブ」?! 「ブ」はどこから来たのかな?

「こんぶ」という名前の由来は、アイヌ民族が「コンブ」と呼んでいたからだと言われています。そののちに中国へと「コンブ」が渡り、外来語として日本に逆輸入されて「コンブ」になったのでは? という説があるそうです。



北海道のこんぶPRキャラクター「こんぶらこ」

### こんぶの歴史

#### 縄文時代

縄文人は昆布から塩をとっていた! という説も。

#### 平安時代

『続日本紀』という書物によると、昆布は朝廷に献上されていた。

#### 鎌倉時代〜江戸時代

鎌倉時代から始まった北海道と本州との交易。江戸時代には『北前船』が行き交い、琉球(沖縄)、清(中国)まで昆布が広まったと言われています。

#### 昭和以降

◎昭和40年代初めに昆布の養殖に成功!

◎昭和57年から毎年11月15日に行われる七五三を「昆布の日」に制定し、

子どもの成長を

よろこぶ日と

### 昆布ロード



ぐんぐん大きくなあれ!

# 天然と養殖

## 昆布の生育



北海道の昆布は大きく分類して天然で育ったものと、人が育てた養殖のものと2種類があります。共に最後は海で育てて採取しますが、昆布は北海道の貴重な水産資源です。

### 天然

昆布の赤ちゃんである「芽胞体」は寒い冬から成長しだし、5~7月には2mもの大きさになります。その後秋には枯れ、冬からまた成長します。そして夏に刈り取られる昆布がよく食べる昆布です。



#### CHECK 昆布漁に欠かせない「さお」

漁に使うさおは、漁の時期や昆布の種類によって違います。昆布に傷をつけないように、長年の知恵や工夫で生み出されたものなんだよ。



#### 昆布の寿命は?

天然の昆布の寿命は、実は2年なんです。1年目の昆布は成長を続けた後、一度枯れてしましますが、残った根本の部分から再び成長をはじめ、1年目のものに比べ大きく、厚みのある、味のよい昆布に育ちます。

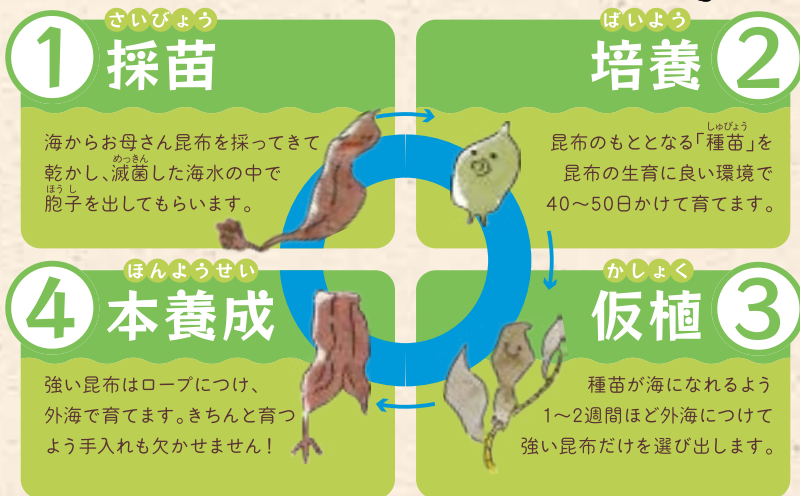
## 養殖

昆布の養殖は昭和40年代以降に本格的にはじまりました。真昆布、利尻昆布、羅臼昆布などで行われています。



こんぶの生育

養殖の昆布は1年で刈り取る「促成こんぶ」と、天然と同じように2年間育てるものがあります。



#### 養殖昆布の良い点は?

ロープから垂れ下がって成長するので海底でこすれたり、傷がつくこともなく、となりの昆布とも程よい間隔で育つので昆布自体が大きくなると言われています。



昆布の誕生から成長まで



手間暇惜しまず時間をかけて

# 昆布がお店に 並ぶまで



## 昆布の採取

夏が最盛期!

昆布漁は場所によって5~9月中頃まで行われ、すぐに乾かせるように天気の良い日だけ漁を行います。「旗持ち」さんの合図で白い旗が上がったら、さぁ出漁です!



## 干場での乾燥

お日様も仕事仲間!

水揚げされた昆布は小石を敷きつめた「干場」へ。1本1本でいねいに並べ、日光と風の力で乾かして、夕方までには倉庫に運びます。途中で天気が悪くなった時は一度倉庫に保管して次の日に干すこともあるんだよ。養殖の昆布は室温が70度にもなる「乾燥室」で乾かす方法が主流で、約10時間乾燥させます。この方法は全道各地に広まっています。



天然の天日干し



養殖の天日干し

昆布漁の始まる夏が来る前に干場を整備して収穫した昆布を出荷するまで、漁師さんは年中昆布と向き合っているのです。

人と自然の協力作業!



## 等級の選別

昆布の質をチェック!

干した昆布は、色つや・重量・幅等の基準にしたがって選別。等級によって棒状にしたり折りたたんだり束ね方も違うんだよ。この作業は「選葉」とも呼ばれます。



## 基準を確認

最終チェックも徹底的に!

選葉された昆布が基準を満たしているか、検査機関の職員がチェック。合格した昆布だけにスタンプが押されます。



## 全国へ出荷

湿度が大敵!

北海道で採れる昆布は倉庫で保管されます。産地や採った日付まで管理しているよ。昆布は湿度に弱いので、倉庫内の湿度は65%ほどにキープするんだって。



こんぶの製品化

産地によって個性いろいろ

# 北海道は昆布の名産地

日本で食べられる昆布の約90%は北海道産。  
産地が変われば、味わいも食べ方も変わります。  
料理にあわせて、使う昆布を選んでみるのも  
いいんじゃない？

文字通り細くて粘りが強い

## 細目昆布

産地) 北海道の日本海側沿岸  
主な用途) とろろ昆布、刻み昆布等

幅が広く大きくて肉厚

## 真昆布

産地) 函館を中心に松前から  
室蘭までの沿岸  
主な用途) だし、塩昆布、おぼろ・  
とろろ昆布、佃煮、  
パッテラ等

種類がたくさん!



この他にも  
がごめ・ややん・  
ねご足昆布などの  
種類もあるよ!

澄んだよだしがとれる

## 利尻昆布

産地) 利尻・礼文・稚内を  
中心とした北海道  
北部の沿岸  
主な用途) だし、塩昆布、おぼろ・  
とろろ昆布等

茶褐色で幅が広く柔らか

## 羅臼昆布

産地) 羅臼沿岸  
主な用途) だし、昆布じめ、おしゃぶり  
昆布等

10~20mと長い

## 長昆布

産地) 釧路以東の沿岸  
主な用途) 佃煮、おでん用の昆布、  
昆布巻等

葉が細く調理しやすい

## 日高昆布

—三石昆布—

産地) 主に日高沿岸  
主な用途) だし、昆布巻、  
佃煮、おでん用の  
昆布等

幅が広く肉厚

## 厚葉昆布

産地) 釧路以東の沿岸  
主な用途) 昆布巻、佃煮、酢昆布等

ひと手間加えたら、ひと味がう!

# 味わい々変化

## 昆布の加工



生 乾燥



### きざみ 昆布

料理しやすいように細く切った昆布。料理に合わせて、佃煮にしたりサラダに添えたりと、使い勝手がよく人気です。



### 早煮 昆布 おでん 昆布

食べる昆布タイプで、一般に採取時期の早い「棹前昆布」や、良質の「水昆布」のように柔らかいのが特徴です。



### 結び 昆布

適当な長さに切って結び、乾燥させた昆布。結婚式やお正月などのお祝いやおでんの具材として利用されます。



### 昆布茶

昆布を乾燥させ細かく刻んだり、粉末状にしたもの。うま味はもちろん、風味と適度な塩分があるので、料理の味づけとしても大活躍!



### 塩 昆布 塩ふき 昆布

昆布にしょうゆや砂糖などを加え、昆布本来の味を最大限に生かすようにふっくら炊き上げたのが、塩昆布。その塩昆布を干して塩をまぶしたのが、塩ふき昆布です。

どれも美味しさ!



### おぼろ 昆布

厚めの昆布を酢に漬け、表面を柔らかくしてから、職人が一片一片うすく削ります。表面の黒い部分を削れば「黒おぼろ」、内部の白い部分を削れば「白おぼろ」となります。



### 酢 昆布 おしぼり 昆布

食べやすいように小さく切り、酢をベースに調味料で味をつけた昆布。駄菓子の一種でおつまみなどにもなります。



### とろろ 昆布

昆布を数百枚重ね、厚みでできた側面を機械でけずり、うす皮状にしたもの。



### 白板 昆布

おぼろ昆布を作った際に残る昆布の芯を使った、白くうすい板状の昆布。

こんぶの加工

昆布だしをあなどるなかれ!

# 昆布がおいしいのは うま味?!



昆布の味わい方としては、やっぱりだしがおなじみですね。でも一口に昆布だしと言っても、取り方はいろいろ。用途に合わせてチャレンジしてみよう!

冷蔵庫でストック!

## ジワ〜と! 水だし

使う料理

すまし汁、  
酢の物  
など



とり方 | (分量)1ℓあたり昆布20g程度

鍋に水と昆布を入れ、6時間以上置いてから昆布を取り出します。

忙しい朝でもお手軽に!

## ササッと! 湯だし

使う料理

お味噌汁、  
湯豆腐など

とり方 | (分量)1ℓあたり昆布20g程度

昆布を水につけた後、火にかけて煮立つ直前に取り出します。

一番だし、  
極上だしを  
ご存知?

よりうま味の強い味を楽しむなら、湯だしにかつお節を入れてひと煮立ちさせたあと、あくをとって布巾などでこす「一番だし」がおすすめ。さらにおいしいだしを目指すなら、お湯の温度を60度に保ち、40分煮出す「極上だし」はいかが?

# 和食を支える 昆布のうま味!

いとお汁がとれた♪



昆布に含まれるという「うま味」とは何ぞや? 昆布にしかないのかな? それは昆布のどの部分? 昆布が秘めるうま味のひみつを解き明かそう!

ひみつ  
01

## 日本人科学者がうま味を発見!

1908年、日本人科学者の池田菊苗博士が昆布だしのおいしさの成分がアミノ酸の一種であるグルタミン酸と特定。甘味・酸味・塩味・苦味に続く5番目の味覚として「うま味(旨味)」と名付けました!



ひみつ  
02

## うま味の掛け算で相乗効果!

うま味は昆布の「グルタミン酸」の他にも、かつお節や煮干しに含まれる「イノシン酸」、干し椎茸などに含まれる「グアニル酸」などの総称です。単体で味わうより、素材を掛け合わせると互いのうま味が引き立ち合います!



相性抜群!

ひみつ  
03

## うま味は表面の白いアレ!

この白い粉が「マンニット」といううま味成分なので、昆布は水洗いせず、表面をたたく絞ったぬれ布巾で軽く拭く程度に留めて、お使いください。





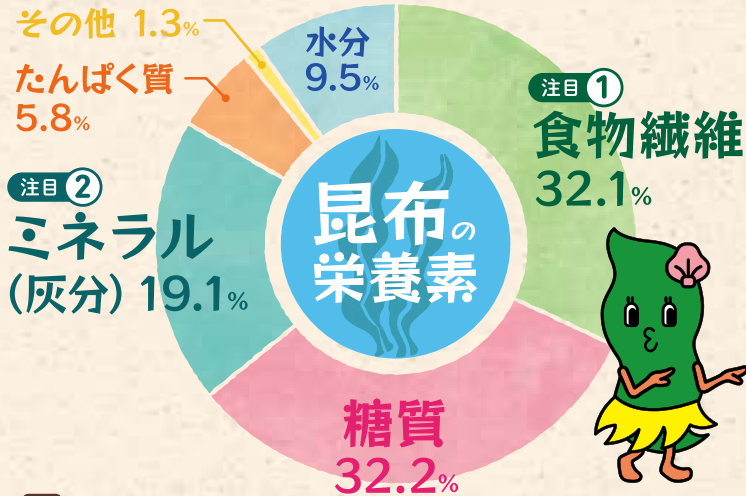
昆布はまるで海のお野菜！

体にうれしい

# 昆布の栄養



不老長寿の妙薬<sup>みょうやく</sup>として、秦の始皇帝が求めたといわれる昆布。そんな昆布の栄養に日本人だけではなく、今は世界が注目しています。さて昆布にはどんな成分が含まれているのかな？



注目① 食物繊維 32.1%

注目② ミネラル(灰分) 19.1%



※データは乾燥真昆布の場合  
[データ:日本食品標準成分表(八訂)]

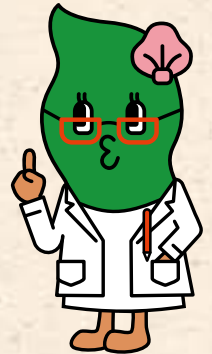
未知な部分が多い昆布の研究を行っています。

近年、昆布の研究から体にうれしい昆布の特徴がわかってきました。まだまだ知られていない昆布パワーがあるのかもしれない。

研究内容はこちらから



# 昆布には体をつくる 栄養素がいっぱい！



もはや、ベジファーストより海藻ファーストの時代?!  
昆布には体がよるこぶ注目の栄養素がたくさん!!

注目①

## 食物繊維

昆布の粘り成分は、アルギン酸やフコイダンとよばれる水溶性の食物繊維。昆布の1/3は不足しがちな食物繊維からできています。

脂肪を吸収する

### アルギン酸

食物繊維のひとつで、昆布の粘りのもとでもあります。ダイエットや免疫アップにも効果が期待できるのだとか！

免疫力を高める

### フコイダン

ヌメリ成分のもとであるフコイダンは、免疫力を調整する作用が知られています。アンチエイジング効果も期待できます。

炎症やアレルギーを抑える

### ラミナラン

昆布が成長するためにためているのがラミナラン。腸内細菌を介して過剰な炎症やアレルギーを抑制する働きがあります。

注目②

## ミネラル

ミネラルは体の組織を作ったり、調子を整えたりする大切な栄養素。中でも人間の成長に必要な「ヨウ素」は、昆布などの海藻が主な供給源です。

むくみ・高血圧予防

### カリウム

ミネラルのひとつで、塩分(ナトリウム)を体外に排出する効果によって、むくみや高血圧を予防してくれると言われています。

新陳代謝を活性化

### ヨウ素

甲状腺ホルモンの元を作ってくれるミネラルで、新陳代謝を活性化させる効果が期待大。人間の成長には欠かせません！

海藻はビタミン・ミネラル・食物繊維たっぷり！カラダの栄養にできるのは日本人だけなんですよ！



監修:大妻女子大学  
青江誠一郎教授

# ブルーカーボン?

# SDGs



地球温暖化の原因である温室効果ガス(CO<sub>2</sub>)。このCO<sub>2</sub>を減らしてくれることがわかってきたのが「ブルーカーボン」です!



## ブルーカーボンって?

海草や海藻、植物プランクトンなどの海の生物の作用で海中に取り込まれる炭素を「ブルーカーボン」と言います。CO<sub>2</sub>を使って光合成を行うため、CO<sub>2</sub>の減少につながるものが国連からも報告されているんだって!



## ブルーカーボンだけに頼らない!

CO<sub>2</sub>削減につながっているブルーカーボン。もともとなる昆布をはじめとする海草や海藻を守り育てるためには、海の環境や海へつながる山や川の環境を守ることも欠かせません。CO<sub>2</sub>を出さないような工夫も必要なんだよ!

## 大きな昆布が救世主!

ブルーカーボンのなかでも海藻類は、同じ面積の樹木と比べて約10倍もCO<sub>2</sub>を吸収することがわかっています。昆布は特に大きな海藻なので、光合成効率が高く優れたCO<sub>2</sub>吸収源として注目されています。

BLUE CARBON 海藻の藻場 流れ藻

出典:国土交通省パンフレット「海の森 ブルーカーボン」より作成

海のあいさつ、おわかれたよ！  
“SEA YOU!”



もっと北海道の昆布を知りたくなったら

北海道



ぎょれん

北海道昆布漁業振興協会



この本は環境に配慮した  
用紙とインクを使用しています。

