

從昆布的歷史，到品嘗方法！
讓你充分了解昆布，都在這一冊子裡！

北海道的 昆布



北海道的昆布， 越了解越會覺得它深不可測。

味噌湯和火鍋料理不可或缺的「高湯」。

日本料理中不可或缺的海產品正是北海道昆布。

事實上，不僅僅是料理，

與日本的歷史與地球的環境也息息相關。

你了解昆布的存在的重要性嗎？

生活中不可缺少的昆布的種類，以及其成長方式，

還有美味的加工品，昆布所含的不為人知的營養成分，

都會一一為你介紹！

越了解越會覺得它深不可測，

來深入了解一下囉！



不知不驚訝！昆布的歷史

2・3P

天然與養殖 昆布的生長

4・5P

昆布陳列到店鋪之前

6・7P

北海道是昆布的名產地

8・9P

變化多端的口味
昆布的加工

10・11P

昆布美味之處是在於鮮味？！

12・13P

對身體有益 昆布的營養

14P

昆布含有許多身體健康
所需的營養成分！

15P

BLUE CARBON藍碳？SDGs

16・17P

昆布悠長~的歷史以及航海之路！

不知不驚訝！

昆布的歷史



◎昭和40年代，第一次
昆布養殖成功！
◎從昭和57年開始，
每年的11月15日舉行的
七五三慶典被指定為
「昆布之日」，
寓意著「慶祝孩
子健康成長」。



從日本全國開始擴展至海外的『昆布之路』

鎌倉時代，商船開始往返于北海道南部的松前和本州之間，室町時代，昆布運輸已拓展至福井縣的敦賀，然後再運往京都和大阪。來到江戶時代，昆布從北前船，經由下關和瀨戶內海運往被稱之為天下的廚房的大阪，還擴展到九州、沖繩甚至中國。這條昆布的運輸路線被稱為「昆布之路」，是昆布歷史上不能不提及的海上之路。正是因為有昆布之路，才促使日本飲食文化以及和食的發展。



昆布在日語中其實應該念成「konpu」?!
然而「pu」是從何而來的呢？

日語中「昆布」這個名字的由來據說是源自於愛奴族，他們把「昆布」念成「konpu」。後來，這個詞傳入中國，作為外來詞又重新被引入日本，讀法也演變成了「konbu」。



北海道的昆布
宣傳吉祥物
「Konbu Rako」

昆布的歷史

繩紋時代

據說繩文時代的人們是從昆布中提取鹽。

平安時代

根據《續日本紀》這本書，昆布曾經被當貢品獻給朝廷。

鎌倉時代~江戶時代

從鎌倉時代，北海道與本州開始有了貿易。據說在江戶時代，會透過「北前船」進行交易往來，昆布也藉此擴展至琉球（沖繩）和清朝（中國）。

昭和之後



快快長大~喔!

天然與養殖

昆布的「生長」



北海道的昆布大致上可分成兩種：自然生長的昆布，以及人工養殖的昆布。雖然這兩種昆布最後都是在海裡生長並進行捕撈，但昆布是北海道寶貴的水產資源之一。

天然

昆布的幼苗被稱為「芽胞體」，從寒冷的冬季開始生長，到了5~7月可以長到2米高。然後在秋季枯萎，到了冬季再次進行生長。夏季收成的昆布是我們最常食用的昆布。

CHECK 捕撈昆布時不可或缺的是「竿」

所使用的竿會因捕獲季節和昆布品種而有所不同。漁民們在長時間的經驗和智慧下，設計出這種工具，以免傷害昆布。



鉤狀竿



柴振狀竿



螺旋狀竿



昆布的壽命有多長?

天然昆布的壽命其實只有兩年。第一年的昆布持續生長之後會暫時枯萎，然後從剩餘的根部重新開始生長，會長成比第一年更大、更厚實、更美味的昆布。

養殖

昆布的養殖是從昭和40年代後正式開始的。進行養殖的有真昆布、利尻昆布、羅臼昆布等等。



昆布的生長

養殖的昆布分為兩種。第一種是在第一年就進行採割的「促成昆布」。第二種是和天然昆布一樣進行為期兩年培育的昆布。

1 採苗

從海洋中取出母昆布，曬乾後，讓它在滅菌處理過的海水中釋放孢子。

2 培育

將用於昆布培育的「種苗」在適合昆布生長的環境中培育40~50天。

4 正式培育

將健康的昆布固定在繩子上，在外海中培育。為了確保其生長良好，定期的檢查與照料必不可少！

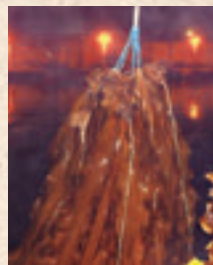
3 臨時種植

將種苗放置在外海1~2週，使其適應海洋環境，然後挑選出生長良好的昆布。

養殖昆布的優點是?

因為昆布是以繩索懸掛在水中生長，所以不會因海底摩擦而受傷，並且因為昆布與昆布之間保持著適當的距離，因此昆布本身也會長得更大。

昆布的誕生到成長的過程



不惜花費時間和精力

昆布陳列到店鋪之前



夏天是最繁忙的季節！

昆布的採割

昆布的採割根據地點的不同一般在5~9月中旬進行，而且只在天氣晴朗的日子才進行採割，以便及時曬乾。當「旗手」發出信號，揚起白旗時，就表示可以出海採割啦！



太陽公公也是工作夥伴！

在曬乾場進行乾燥作業

採割上來的昆布會被放置由小石子鋪成的「曬乾場」。一根一根小心翼翼地鋪好，借用日光與風力進行乾燥作業，到了傍晚會被運進倉庫。如果中途天氣變差，會暫時放在倉庫裡進行保管，然後在晴天再次進行乾燥作業。養殖的昆布主要放置於室溫為70度左右的「乾燥室」的進行乾燥作業，約進行10小時左右。此方法也廣泛的用於日本各地。



天然昆布的乾燥作業

養殖昆布的乾燥作業

昆布的收成季節是夏天，在此到來之前漁師們會開始整備曬乾場，直到收穫的昆布出貨，漁師們會一直與昆布打交道。

昆布的質量檢測！

等級分類

乾燥後的昆布，根據顏色、重量、寬度等基準進行分類。根據等級，捆包的方法也不同，比如有棒狀捆包法，折疊捆包法等。這個作業也被稱為「選葉」作業。



最終檢測也必須徹底進行！

確認基準

完成選葉作業的昆布會由檢查機構的職員檢查是否符合標準。只有合格的昆布才會被蓋上印章。



濕度是最大的敵人！

向全國出貨

在北海道採割而來的昆布會放在倉庫進行保管。產地和採割日都屬於管理範圍之一。昆布的弱點在於濕度，因此倉庫的濕度會保持在65%左右。



人類與自然的共同合作！



各個產地都有自己獨特的特性

北海道是昆布的名產地

在日本吃到的昆布約有90%產自北海道。
產地不同，味道以及食用方法也會有所不同。
不同的料理，嘗試搭配選用不同的昆布也是不錯的喲。

如其名，又細且黏性又強

細目^{昆布}

產地》北海道日本海側的沿岸
主要用途》薯蕷昆布、細布昆布等

又寬又大肉又厚

真^{昆布}

產地》以函館為中心從松前到室蘭的沿岸
主要用途》高湯、鹽昆布、臍片、薯蕷昆布、佃煮、鯖魚壓壽司等

種類多種多樣



除此之外還有其他的種類，
比如籠目昆布、
室蘭昆布、
貓足昆布等！

可以煮出清澈美味的高湯

利尻^{昆布}

產地》利尻、禮文、稚內為中心的北海道北部的沿岸
主要用途》高湯、鹽昆布、臍片、薯蕷昆布等

茶褐色、又寬又柔軟

羅臼^{昆布}

產地》羅臼沿岸
主要用途》高湯、昆布漬、昆布乾等

10~20m長

長^{昆布}

產地》釧路以東的沿岸
主要用途》佃煮、關東煮用昆布、昆布卷等

昆布葉較細，容易調理

日高^{昆布} ——三石昆布——

產地》主要在日高沿岸
主要用途》高湯、昆布卷、佃煮、關東煮用昆布等

又寬又厚

厚葉^{昆布}

產地》釧路以東的沿岸
主要用途》昆布卷、佃煮、醋昆布等

稍微花點功夫，味道就會截然不同！

變化多端的口味

昆布的加工



生 乾燥



昆布 絲

為了方便烹飪，將昆布切成細絲。配合不同的料理，可以做成佃煮，或是做為沙拉的配料，都非常方便且受歡迎。

早煮 昆布
關東煮 昆布

食用昆布有各種類型，一般而言，採收時間早的「棹前昆布」和優質的「水昆布」都以柔軟為特點。

昆布 結

將昆布切成適當的長度後打結，然後將其乾燥。常用于婚禮或是新年等慶祝活動，也可以作為關東煮的材料。

昆布 茶

將昆布乾燥後切碎或是磨成粉末狀。除了美味的風味外，因還含有適度的鹽分，在料理調味中也發揮重要的作用。

鹽 昆布

昆布加上醬油和砂糖調味，並充分發揮昆布本身的風味，悶煮至飽滿的鹹昆布。將這種鹹昆布晾乾並撒上鹽，就成了鹽漬昆布。

鹽漬 昆布

朧片 昆布

將厚片的昆布浸泡在醋中，讓表面變得柔軟後，由工匠一片片細細削成。如果削掉表面的黑色部分，就是「黑朧片」，若削去內部的白色部分，削下來的就是「白朧片」。

醋 昆布 昆布 乾

切成易入口的大小，以醋為基底添加調味料調味的昆布。既可以作為零食點心，也可以作為下酒菜。

薯蕷 昆布

是將數百枚昆布疊在一起，然後用機器從側面去削成薄片狀。

白板 昆布

在製作朧片昆布時留下來的昆布芯，將其做成白色薄片狀。

看上去都很好吃！



不要小看了昆布高湯喇！

昆布美味之處是在於

鮮味！？



昆布的味道最為人熟悉的莫過於它的風味湯底了。但是，即使是昆布湯底，製作方式也是多種多樣的。根據不同的用途，不妨挑戰看看！

保存在冰箱裡！

入味！

冷水高湯

高湯
製作方法

(分量) 每1公升使用20公克
左右的昆布

將水和昆布放入鍋裡，放置6小時以上後
再將昆布取出即可。

適合使用的料理
煮湯、
醋醃製品等



忙碌的早上也很方便！

迅速
輕巧！

熱水高湯

高湯
製作方法

(分量) 每1公升使用20公克
左右的昆布

將昆布浸水後，用火煮沸，水開始沸騰前
立刻將昆布取出即可。

適合使用的料理

味噌湯、
湯豆腐等

知道一番
高湯、極上
高湯嗎？

如果想要更美味的高湯的話，在熱水高湯裡加入鰹魚節煮沸後，將沫取出，再用過濾用的布進行過濾後，便是「一番高湯」囉！如果想要更美味的高湯，將高湯的溫度保持在60度，煮上40分鐘後就成了「極上高湯」囉！您覺得如何呢？

和食的支柱 昆布的鮮味！

昆布中含有的「鮮味」究竟是什麼味道呢？只有昆布才有嗎？它又來自於昆布的哪個部分？讓我們一起來探尋隱藏在昆布中鮮味的秘密吧！

鮮味的高湯GET！



秘密
01

日本科學家發現了鮮味！

1908年，日本科學家池田菊苗博士發現了昆布高湯中的美味成分名叫谷氨酸，是氨基酸的一種。他將其命名為「鮮味」，這是繼甜味、酸味、咸味和苦味之後的第五種味道！

甜味

酸味

鹹味

苦味

鮮味

秘密
02

鮮味加乘效應！

鮮味不僅是昆布中的「谷氨酸」、還包括鰹節和鰹魚片中的「肌苷酸」，以及乾香菇中的「鳥苷酸」等等。比起分開品嚐，各種原料的風味彼此交融，使得整體味道更加豐富！

昆布

鰹節

谷氨酸

肌苷酸

十分契合！

秘密
03

鮮味是表面白色的那個！

這些白色粉末就是被稱為「甘露醇」的鮮味成分，因此在使用前不要用水沖洗昆布，只需要用微濕的布輕輕擦拭表面即可使用。



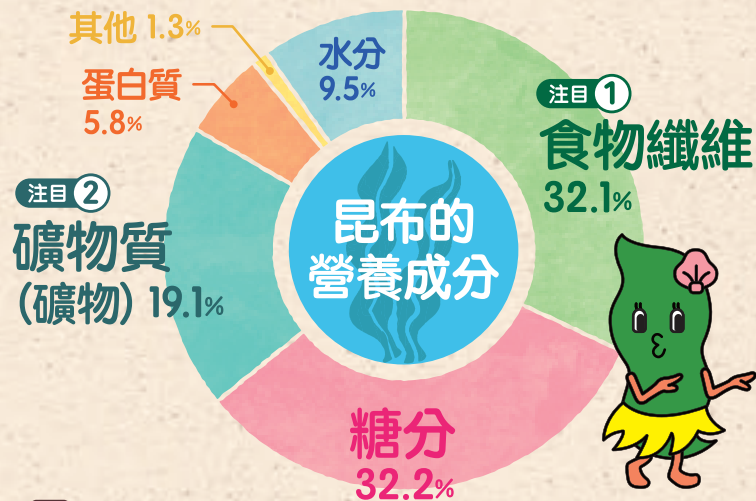
昆布猶如大海中的蔬菜！

對身體有益

昆布的營養



據說，秦始皇曾把昆布作為長壽的靈丹妙藥。對於昆布的營養成分，不僅是日本人，現在在全世界也都備受關注。那麼，昆布中究竟含有哪些成分呢？



※數據為乾燥的真昆布的成分
〔數據：日本食品標準成分表（八訂）〕



對於昆布，我們仍對存在許多未知的部分，並對其進行研究。

近年來，對昆布的研究顯示，昆布是對人體有益的。昆布也可能還藏著尚未被發現的功效。

研究內容如下



昆布含有許多身體健康所需的營養成分！



海藻優先可能已超越了蔬食優先！？

昆布含有許多對身體健康有益的營養成分！！

注目①

食物纖維

昆布的黏性成分是水溶性的食物纖維，被稱為藻酸和褐藻醣膠。昆布的 1/3 由這種常見但常攝取不足的食物纖維所組成。

吸收脂肪

藻酸

是食物纖維的一種，也是昆布黏性的主要成分之一。據說有減肥和增強免疫力的效果。

提高免疫力

褐藻醣膠

褐藻醣膠是昆布中黏性成分的主要來源。具有調節免疫力的作用已被廣為人知。同時也可以期待抗衰老效果。

抑制發炎與過敏

儲存葡聚糖

昆布成長所需的主要營養素之一是儲存葡聚糖。透過腸道細菌的作用，有助於抑制過度的發炎和過敏反應。

注目②

礦物質

礦物質是構成身體組織並調整身體功能的重要營養素。其中，人類所需的「碘」的主要來源正是昆布等海藻類植物。

預防水腫、高血壓

鉀

是礦物質的一種。據說能夠透過排出體內的鹽分（鈉），預防水腫和高血壓。

活化新陳代謝

碘

這是一種能夠生成甲狀腺賀爾蒙的礦物質，具有促進新陳代謝的效果。對於人類的成長來說是不可或缺的！

海藻含有豐富的維生素、礦物質與植物纖維！



監修：大妻女子大學
青江誠一郎教授

BLUE CARBON 藍碳？

SDGs



溫室效應 (CO₂) 是導致地球暖化的原因之一。藍碳指的是海洋生物吸收CO₂的過程，據報告，這有助於促進CO₂的減少。



什麼是 BLUE CARBON？

海草、海藻、植物浮游生物等海洋生物吸收的碳素被稱為「BLUE CARBON」。根據聯合國的報告，這些生物利用二氧化碳進行光合作用，進而減少了二氧化碳的含量！

不要僅僅依靠BLUE CARBON(藍炭)！

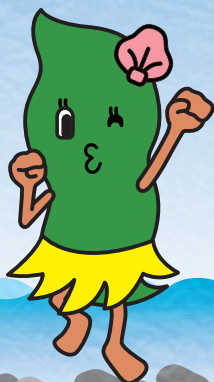
藍炭與二氧化碳的減少息息相關。以昆布為首，包括海草和海藻都是藍炭的來源，為了保護並培植它們，我們必須保護海洋環境以及與海洋相關的山川環境。同時，也需要想辦法減少二氧化碳的排放！

大昆布是救星！

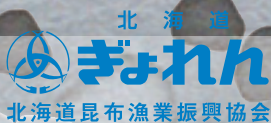
海藻類中的藍炭，相對於同樣面積的樹木，吸收 CO₂ 的能力約高出 10 倍。由於昆布是一種特別大型的海藻，因此具有較高的光合作用效率，被視為優秀的 CO₂ 吸收來源。

出典：根據國土交通省宣傳手冊「海之森林 BLUE CARBON」製成

來自大海的問候，
就在這裡告別囉！



如果想要了解更多關於北海道昆布的知識



這本小冊子使用的是環保紙張和墨水