



# みやぎ水産の日

## 3月のオススメ食材は「ワカメ」です！



三陸沿岸は養殖ワカメの一大産地として知られ、宮城県と岩手県で全国生産量の約7割を占めます。三陸の海は山や川に恵まれ、ちっ素やリンなどの栄養塩が豊富でとても品質の良いワカメが育ちます。豊富な栄養成分を持ちながら低カロリーで、お馴染みの健康食材です。

### ワカメの生活史と養殖

ワカメ(成長した孢子体)

メカブ(孢子体)

**メカブ(孢子体)とは**  
メカブはワカメの根元にあるヒダ状の部分のことです。ワカメの生殖器にあたり、遊走子が作られます。生殖細胞が集中しており、葉の部分よりも栄養が豊富です。

遊走子 配偶体

オス メス

精子 卵

受精 20℃以下

幼芽 (孢子体)

10~11月頃、人工採苗されたワカメの種系を養殖ロープに挟み込んで成長させます。

ワカメの採苗器

収穫

ポイル作業

挟み込み作業

1~4月頃に水揚げされたワカメの多くは、ポイル・塩もみ・脱水・芯抜き・選別などの工程を経て、塩蔵ワカメとして出荷されます。

ワカメの養殖は昭和28年に女川湾で始まり、昭和40年ごろには三陸海岸一帯に広がりました。現在では日本で生産されているワカメの9割が養殖されたものです。5~6月にかけてメカブから放出された遊走子は岩やロープなどに付着して配偶体というごく小さな糸状の姿になり、秋までこの姿で過ごします。配偶体にはオスとメスがあり、水温が20℃以下になると成熟して卵と精子を作ります。これが受精して、孢子体となり、さらに成長したものが、ワカメです。

### 宮城県のワカメ

地域	割合
岩手	19%
宮城	36%
徳島	12%
その他	33%

全国：50,775トン(生重量)

**全国ワカメ生産量**  
(出典：農林水産省「平成30年漁業・養殖業生産統計」)

宮城県の生産量は全国2位。全国生産量の3割以上を占めます。宮城県を代表する養殖業の一つであり、栄養塩豊富で潮の流れの速い所で生育するため「三陸ワカメ」として高い評価を得ています。「三陸ワカメ」は肉厚で弾力があり、色が濃く鮮やかで、磯の香りがするのが特徴です。県内産ワカメの約7割が南三陸町以北で生産されています。ワカメのほとんどが保存に適した塩蔵ワカメとして流通しますが、地元で食べられる生ワカメは香りと歯ごたえがよく絶品です。

### 食材としてのワカメ

ワカメは、食物繊維やミネラルなどを豊富に含み、体の調子を整えるだけでなく美容にも効果があります。また、メカブに含まれるネバネバ成分のフコイタンは、血圧を下げる効果やコレステロールを抑える効果の他、胃を保護する効果などがあるとされ注目されています。

新鮮な生わかめはしゃぶしゃぶがおすすめです。熱によりワカメの色素が変成して鮮やかな緑色になり、見た目にも楽しく食べられます。