

気仙沼水産漁港部だより

毎月第3水曜日は **みやぎ水産の日**

3月のおすすめ食材は「ワカメ・メカブ」です！

ワカメの基礎情報

ワカメは褐藻に属する海藻です。赤い光合成色素を持ち、生の状態では茶褐色の色をしています。熱湯にさっとくぐらせると色素が変成して、鮮やかな緑色に変化します。

メカブはワカメの根元付近に作られるひだ状の部位で、遊走子と呼ばれるワカメの種が作られます。遊走子は、粘り気のある細胞に包まれており、これによってメカブ特有のネバネバした食感が生み出されます。



生ワカメ



生メカブ

地域に根ざしたワカメ養殖

ワカメ養殖は、採苗器への種付けや、育苗、養殖用ロープへの種挟み、ワカメ刈りなどの一連の工程が1年で完結します。

気仙沼管内の小学校では、地元のワカメ生産者と連携した、「ワカメの養殖体験」を通して、地域の産業や、海への理解を深めています。



種挟み体験 (秋)



ワカメ刈り体験 (春)

ワカメ・メカブで免疫力アップ

ワカメやメカブには、食物繊維やミネラルなどが豊富に含まれています。特にメカブは、特徴的なネバネバのもととなっているアルギン酸とフコイダンという2つの成分によって、コレステロールを体外に排出するデトックス効果や、免疫力を高める効果があると言われています。

サラダや味噌汁、今しか味わえない生ワカメのしゃぶしゃぶなど、旬を迎えたワカメとメカブを食べて、体調を崩しやすい季節の変わり目を乗り越えましょう！



ワカメと春雨のサラダ

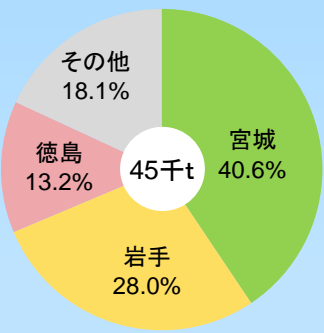


きざみメカブ

管内のワカメ養殖

ワカメ養殖は宮城、岩手、徳島の3県において盛んに行われています。本県での養殖の始まりは、昭和28年 女川湾での採苗試験とされています。

気仙沼管内では昭和40年代から生産量が増加し、「三陸わかめ」として肉厚で柔らかいと人気も高く、県内生産量の6割を占めています。



収穫前のワカメ

都道府県別ワカメ生産量 「海面漁業生産統計調査」(2019)より