

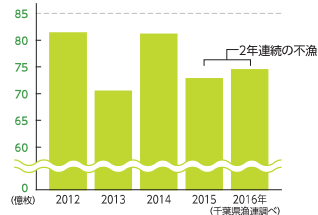


## 海苔が採れないって本当？

海苔の生産量がここ数年、激減しています。その結果、海苔の価格が高騰。2012年から2016年までの5年間で平均単価は1.5倍になりました。なぜこのようなことが起きているのでしょうか。



《全国海苔の生産枚数》



パルシステムでは・・・

ここ数年、海藻類全般の収量や価格が不安定になっています。

海苔は、高水温や天候不順による生育遅れ、漁師の減少などの要素が重なり、原料が不足しています。そのため近年原料価格の高騰が続いており、パルシステムにおいても値上げを行いました。ご理解いただき、今後も継続利用をお願いいたします。

パルシステム連合会  
ドライ食品課 三上 和賢

### Q 生産量はどのくらい減っているの？

A 海苔の国内需要は年間85億枚といわれていますが、生産量は2年連続で75億枚を割っており、約10億枚が不足しています。

### Q 生産量低下の原因は？

A 海苔は冬に生長し、収穫される海藻ですが、地球温暖化による海水温の上昇で、海苔の収穫期間が遅くなってしまったのが大きな原因。ほかにも鳥や魚による食害や、海苔の生長にかかせない栄養分が、海に不足しているなど、さまざまな要因があります。



### Q これからは輸入海苔が増えるの？

A 国内不足分を韓国産や中国産で補っており、輸入量が年々増えているのは事実です。ただし海苔が採れないという問題は日本沿岸に限らず、東アジア全体の問題であり先行きは不透明です。

## 厚さ1ミリの奇跡！ — 栄養の話

海苔は全型1枚6kcalと低カロリーですが、驚きの栄養とうま味成分が凝縮しています。

**たんぱく質 1.2g**  
うずらの卵 1個分

**ビタミンC 6mg**  
洋なし1個分

**食物繊維 1.1mg**  
レタス 100g分

**鉄 0.3mg**  
ハマグリ 1個分

**カルシウム 8mg**  
しらす干し 小ざし2杯分

**ビタミンA 69μg**  
トマト 1個分

そのほか血液をサラサラにするEPAや新しい細胞を作り出すのに働く葉酸も含まれます

ビタミン類は12種類も入っています！

海苔 たったの1枚でこれだけとれる栄養素

うま味成分もたっぷり

昆布のグルタミン酸  
鯉節のイノシン酸  
しいたけのグアニル酸  
エビ・カニのアラニン・グリシンが入ったうま味の宝庫です。



食卓から消える？

知りたい！

海苔のこと

海苔の養殖は、海の農業といわれ

自然環境や海の状態が、

収量を大きく左右します

そしていま、海苔産業は

厳しい状況におかれています

今月は海苔をとりまく

さまざまな話題をお届けします

4	3	2	1	12	11	10	9	8	7	6	5	4月
種を作る			種(殻胞子)を作る									
生産期						採苗期						
<p>海苔を育てて、収穫→加工場へ、をくり返す</p>						<p>育苗期</p> <p>海水温が23度まで下がってから</p> <p>網に種をつけ冷凍庫に保管</p> <p>かきの殻を使って海苔の種を育てる</p>						

《海苔養殖の1年(千葉県)》

日本食品成分表2015年版(七訂)より算出

養殖写真提供:千葉県漁連



# 海苔の産直産地ってどんなところ？

バルシステムの水産産直産地、  
「千葉県漁業協同組合連合会」(千葉県漁連)の紹介です



ネットで活路の「海の中の電柱」は木更津の漁場近くにある。あざりの密漁を監視するための小艇に電気を送っていたもの。



富津地区の漁場



千葉県漁連のり加工事業所



## 千葉県漁業協同組合連合会

関東近郊で初めての水産産直産地。東京湾に残る干潟と、「江戸前の海」の自然環境と水産資源を、将来にわたって継続的に享受できるしくみづくりをめざしています。  
「はねだしのり」のほか「江戸前あさり」の産地でもあります。

## 江戸前の海を守り続けて

千葉県漁連 のり加工事業所  
長田 智さん・小林 猛さん

本格的な養殖の季節がもうすぐ始まります。海水温が23℃以下になるのを待って、海に張った網から新海苔が採れるのは11月初旬ごろ。しかし昨年は海水温が下がらず、新海苔の収穫が12月中旬と遅れてしまいました。この事態は、収量減少もさることながら、贈答用海苔がお歳暮に間に合わないという、二重三重のダメージとなりました。

千葉県海苔は江戸時代から続く200年の歴史があり、「江戸前海苔」を継承する希少な産地。その味と香りには定評があります。

組合員のみなさんには産直交流などを通してぜひお会いしたいです。「海苔」のことをもっと知っていただき、食べ続けていただくことが日本の海苔を守る力となります。



のり加工事業所のみなさん



千葉県産  
はねだしのり  
10枚×3 851円(税込・標準価格)

千葉の海苔は冷凍した網を頻りに取り換える独自の養殖技法で、常に一番摘みのやわらかさをもつ品質のよさが特長です。「はねだしのり」は多少の傷、穴、破れはありますが、風味は変わりありません。



# 海苔を大切に使いたい

海苔の保存は、チャック式保存袋か密閉容器に入れて、冷蔵庫がおすすめ。ただし、冷蔵庫から出してすぐ使うと、温度差で湿気ってしまうので、常温に戻してから取り出してください。面倒な人は常温保存でも。

使う分だけ出して出した海苔は袋に戻さないでね！



## 湿気ってしまった海苔の3段階活用

1. オープントースターや魚焼きグリルで  
1分弱加熱すればパリパリ復活！



2. 食べやすい大きさに切り  
味付け海苔にリメイク

- 海苔バター ▶ フライパンにバターと海苔を入れ、ごく弱火でパリッとするまで炒める。
- 韓国海苔風 ▶ 海苔バターの要領で、ごま油を使い、仕上げに塩を振る。
- 海苔オリーブ ▶ 海苔バターの要領で、オリーブオイルを使い、仕上げに塩を振る。
- カリカリ海苔チー ▶ チーズをのせて電子レンジで約30秒加熱。

3. 佃煮にリメイク

### 材料

- 焼きのり ..... 5枚
- 水 ..... 200ml
- しょうゆ ..... 大さじ3
- みりん ..... 大さじ1
- 酒 ..... 大さじ1/2
- 砂糖 ..... 大さじ2
- 和風だしの素 ..... 小さじ1

### 作り方

1. 細かくちぎった焼きのりと水をフライパンに入れ、ふやかしておく。
  2. 火をつけ、調味料を入れて煮詰める。味つけは好みで。
- ★最後にバターや梅干し、七味唐辛子などを加えても。  
★佃煮はパンに塗ったり、パスタにからめるなど、洋食アレンジも。

## 長芋の和風ステーキ



### 材料 [2人分]

- 長芋 ..... 1/2本
- 焼きのり ..... 1/2枚
- 大葉 ..... 2枚
- しょうゆ ..... 大さじ1
- ごま油 ..... 小さじ2

### 作り方

1. 長芋は皮をむき、厚さ1cm、大きさ6cm×3cm程度に切る。焼きのりは4等分に切る。
2. 長芋をしょうゆに5分ほどつけ、半量は焼きのり、残りの半量は大葉で巻く。
3. フライパンにごま油を熱し、②の両面を香ばしく焼く。

## ねばりっこの ふわとろ明太子揚げ、しらす揚げ

### 材料 [2人分]

- 長芋(ねばりっこ) ..... 200g
- 明太子 ..... 30g
- しらす ..... 25g
- 大葉 ..... 4～5枚
- 炒りごま ..... 大さじ1
- 焼きのり ..... 適量
- 揚げ油 ..... 適量

### 作り方

1. 長芋はすりおろし、大葉は細かくきざむ。解凍した明太子は薄皮を取り除き、ほぐす。のりは5cm角に切ったものを10枚くらい作る。
2. ボウルに長芋、大葉、炒りごまを入れて混ぜ、半量に明太子を加え、残りの半量に解凍したしらすを加えて混ぜる。
3. フライパンに油を深さ1～2cmほど入れて熱し、のりに②をスプーンでのせてゆっくりと落とし入れ、両面を揚げ焼きにする。好みで塩やしょうゆを添えても。



## 鶏ササミのかば焼き風



ササミは厚みを均一にするとより火が通りやすい

レシピはWEBでも！ [だいでこログ](#) 検索

## 天然うま味調味料「海苔」をもっとお料理に！

### 材料 [2人分]

- 鶏ササミ ..... 2本(約150g)
- 焼きのり ..... 1/2枚
- 酒 ..... 大さじ1
- 塩 ..... 少々
- こしょう ..... 少々
- 片栗粉 ..... 大さじ1と1/2
- ねぎ ..... 1本
- しょうゆ ..... 大さじ1と1/2
- 砂糖 ..... 大さじ1
- 大葉 ..... 1枚
- 油 ..... 大さじ1

### 作り方

1. 解凍した鶏肉は水けをふき取り、鶏骨開きにする。繊維を断つように浅く細かく切り目を入れる。
2. ①に酒・塩・こしょうをふる。半分に切ったのりを片面に貼りつけ、全体に片栗粉をまぶす。
3. フライパンに油を熱し、焼きのりの面を下にして並べて焼き、表面が白っぽくなったら裏返す。適宜に切ったねぎをフライパンの空いているスペースで焼く。全体に焼き色が付いたら、水(大さじ2)と混ぜ合わせたAを加え、照りが出るまでからめる。
4. 食べやすく切った器に盛り、フライパンに残ったたれをかける。せん切りにした大葉をのせる。