

灰  
付  
け  
ワ  
カ  
メ  
レ  
シ  
ピ  
ブ  
ツ  
ク

Wakame  
with ashes  
Asahi



## 富山県朝日町 宮崎ヒスイ海岸 幻の「灰付けワカメ」



5月を迎える富山県、朝日町宮崎。晴天の下、キラキラと輝く大海原に、ぼつんと浮かぶ小さな船。船の上では漁師が一人、船の上から海の中をのぞいて、鉛塊のように重い天然ワカメを引き上げています。海岸では、船から引き上げたワカメを手際よくさばき、灰にまぶして砂場に干しています。この風景は「灰付けワカメ」と呼ばれる、宮崎の初夏の風物詩です。



宮崎のワカメは、肉厚で柔らかく、その大きさは1mを超えるほど。これを「灰干し製法」といわれる方法で仕上げていきます。この製法は、江戸時代に考案された技術で、灰によってワカメに含まれている酵素の働きを抑え変質を防ぎ、色と香りが良い状態で長期間保存が可能となる優れたわざです。



ワカメ漁は5月上旬に解禁となりますが、「波が小さい」「風がない」「潮の流れが弱い」「海水が濁っていない」といった条件がそろう日は極めて稀で、当日朝にならないと漁の判断ができません。そんな中でも、全盛期といわれる昭和35年ごろには200艘もの漁船が隙間なく海に浮かんでいて、大人も子どもも住民総出でワカメ採りに精を出していました。しかし、当時盛んだった漁も今は2艘のみに。ワラ灰を準備するのも大変手間がかかるため、担い手が年々減っているのが現状で、今日では入手困難のため「幻」と言われるまでに…

この光景、この味を未来へ受け継いでいきたいと、宮崎の漁師と家族のみなさんは、70歳を過ぎた今も現役でがんばっています。

地域に受け継がれてきた貴重な知恵と食文化を継承していけるよう、そしてこの「ほっこり」する風景と居場所が続くよう、わたしたちの「灰付けワカメ」をぜひ応援してください！



### 灰付けワカメ

100g、200g入り

毎年6月上旬頃～  
富山県内各所にて販売  
朝日町漁協でご予約可能

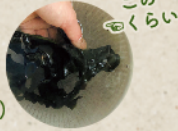
販売元／朝日町漁業協同組合  
〒939-0703 富山県下新川郡朝日町宮崎1353  
TEL.0765-82-0034 FAX.0765-82-0876



# 灰付けワカメの おいしいレシピ

## 灰付けワカメの下処理

- ①乾燥灰付けワカメを適量パウルに入れる  
(洗うと約10倍になります)
- ②流水にワカメをつけ  
水を替えながら  
きれいな水になるまで  
灰を落とす(約5回程度)
- ③ザルで水を切り、適当な大きさにカット



## 調理のポイント

- ◎下処理は手早く! 水洗いして灰を落とす時も  
余分な水分を吸わせないようにしましょう
- ◎サッと湯通しすると色が鮮やかな緑色になり  
香りや食感もよくなります
- ◎手をかけすぎず、ワカメそのものを味わう  
シンプル調理がおすすめ!

## 定番メニュー

ワカメのお刺身

ワカメ&  
ブリしゃぶ



ワカメサラダ

[左から]  
ワカメごはん  
ワカメのみそ汁  
ワカメの酢の物

## ワカメの冷たいパスタ

- 材料(1人分)/戻しワカメ 50g、茹でタコ 30g、プチトマト 3個、ナンブルー 適量、めんつゆ 大1、オリーブオイル 大3、おろしにんにく・おろし生姜 各小1、塩・黒胡椒・レモン果汁 各適量、細めのパスタ(カッペリーニ等) 乾麺80g
- 作り方/①ワカメ、タコ、プチトマトを適当な大きさにカットする ②調味料を具材に混ぜ合わせておく ③パスタを茹で、冷水中で冷やし水気をよく切る ④パスタに調味料と合わせた具材を絡め、塩で味を調える ⑤お皿に盛り、黒胡椒・レモン果汁を適量かける



## ワカメ天とフォーヌードル

- 材料(ワカメ天・1人分)/戻しワカメ 50g、桜エビ乾燥 3g、天ぷら粉 50g、水 適量、揚げ油 適量
- 作り方/①ワカメを適当な大きさにカットする ②桜エビとワカメを水溶きした天ぷら液に適量まぜ、揚げ油でカラッと揚げる ③フォーヌードルに生ワカメをたっぷりのせ、ワカメ天を添える ※うどんやそばなど、好きな麺でどうぞ

## ワカメカルパッチョ

- 材料(お好みで)/戻しワカメ、真鯛刺身(お好みの鮮魚)、しょうゆ、おろしわさび、EVオリーブオイル、すだち(お好みの柑橘類)、山椒葉
- 作り方/①戻しワカメと真鯛刺身をお皿に盛る ②わさび、醤油、オリーブオイルを混ぜてかける ③すだち果汁をかけ、すだちスライス、山椒葉をお好みで添える



## ワカメ手まり寿し

- 材料(手まり寿し1個分)/戻しワカメ 10g、酢飯 20g、お好きな海鮮具材 適量、おろしわさび 適量
- 作り方/①酢飯を丸くにぎり、ワカメを巻く ②わさびとお好きな具材のをせる

## ワカメビビンバ

- 材料(ワカメナムル)/戻しワカメ 80g、すりおろしにんにく・しょうゆ 各小1、塩 2つまみ、胡麻油 大1、白胡麻 適量 [その他] ごはん、まぐろ等海鮮具材、卵黄、やまいも、大葉、コチュジャン(コチュジャン・酒 各大1・しょうゆ・おろしにんにく・胡麻油 各小1)
- 作り方/①戻しワカメに調味料、白胡麻を混ぜてナムルを作る ②コチュジャンの材料を混ぜる ③皿にごはん、ワカメナムル、その他具材のをせ、コチュジャンレを添える

