

下北の昆布を
食べ比べ!

おにぎいクッキング!



2位 青森県



5,598t

3位 宮城県



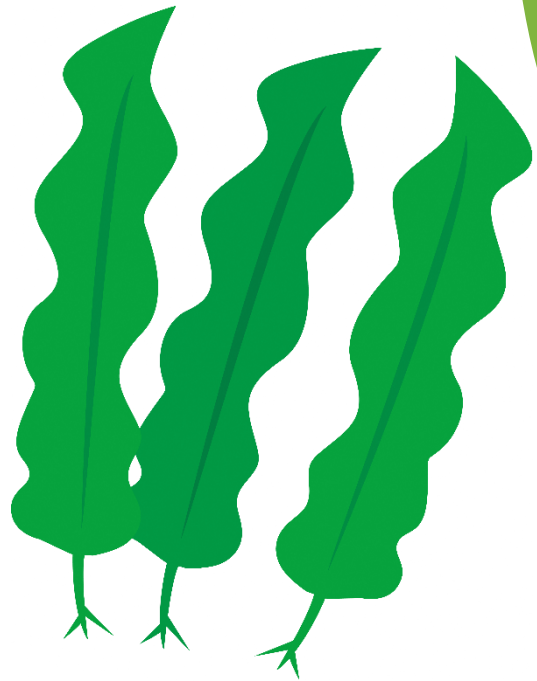
1,361t



天然
昆布の漁獲量



乾燥させると
1/5に！



1位 北海道



65,575t

Q、昆布が一番とれるところはどこ？

りしり

利尻昆布

らうす

羅臼昆布

代表的なのは
この4つ！

北海道

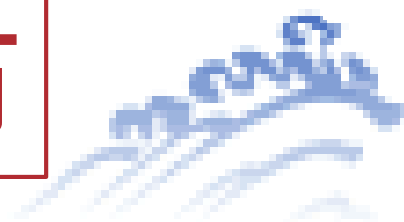
ま

真昆布

ひだか

日高昆布

そのなかでも函館市が一番！



利尻昆布

・濁らない透き通った、だしが出るのが特徴で主に和食に多く使用される昆布です。お吸い物や湯豆腐に最適！



羅臼昆布

・強く濃い、だしが出るのが特徴で、だし昆布の中では最高級品！鍋物や、おでん、佃煮や漬物と多彩に使用可能！



日高昆布

・濃い緑に黒味を帯びている。柔らかく煮やすいので、煮物、鍋物をはじめ昆布巻など食べても美味しい万能昆布！



真昆布

・透き通った、だしが取れる高級昆布で、厚みがあって幅が広いのが特徴。煮物や魚の昆布メ等に最適！





真昆布

ガゴメ昆布

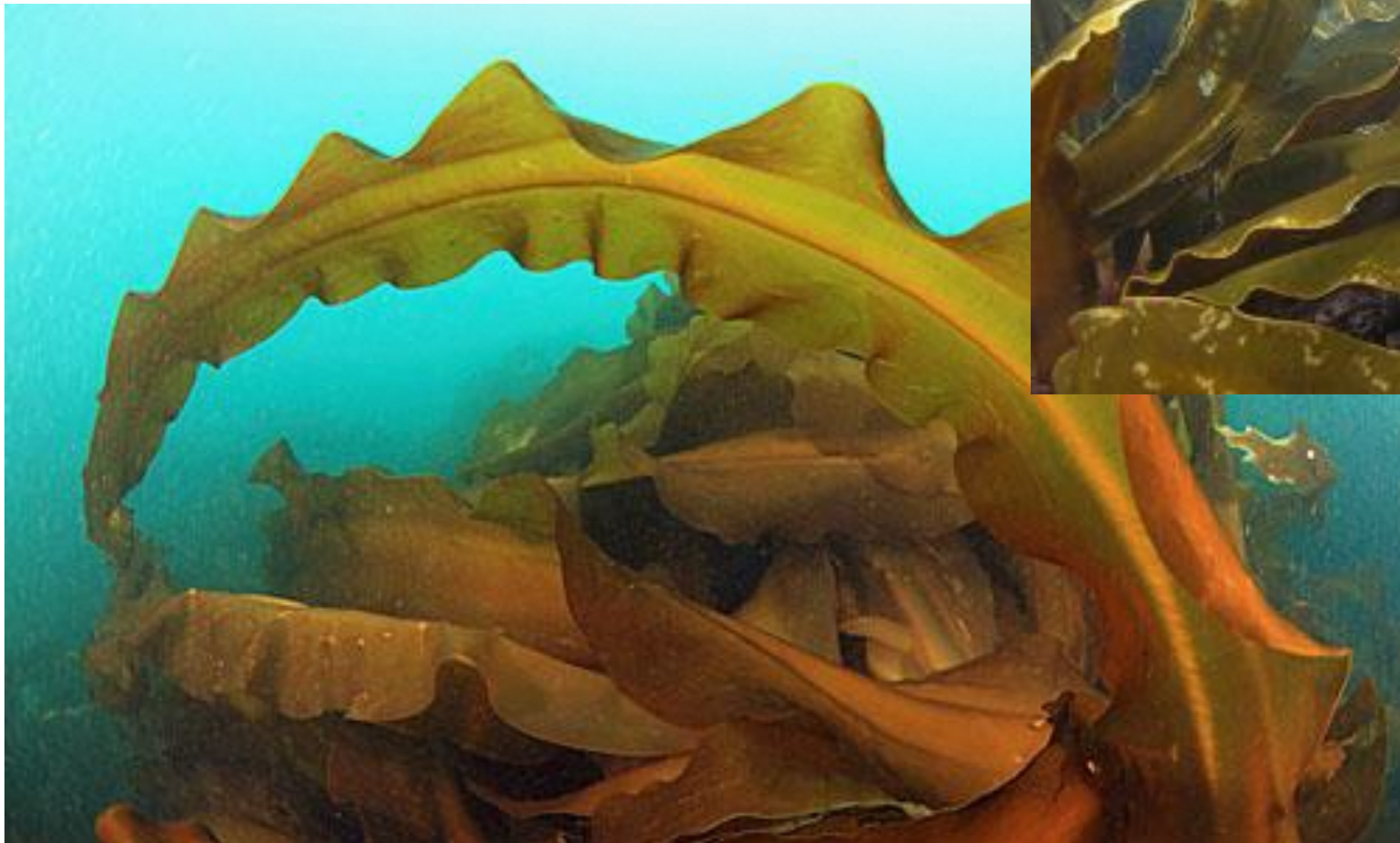
下北で県内の9割以上



・透き通った、だしが取れる高級昆布で、厚みがあって幅が広いのが特徴。煮物や魚の昆布め等に最適！

昆布ってどうやってとるの？

水深約20m





拾い昆布漁（東通村尻屋地区等）



流れてくるものだけ拾うので
持続可能な漁法！

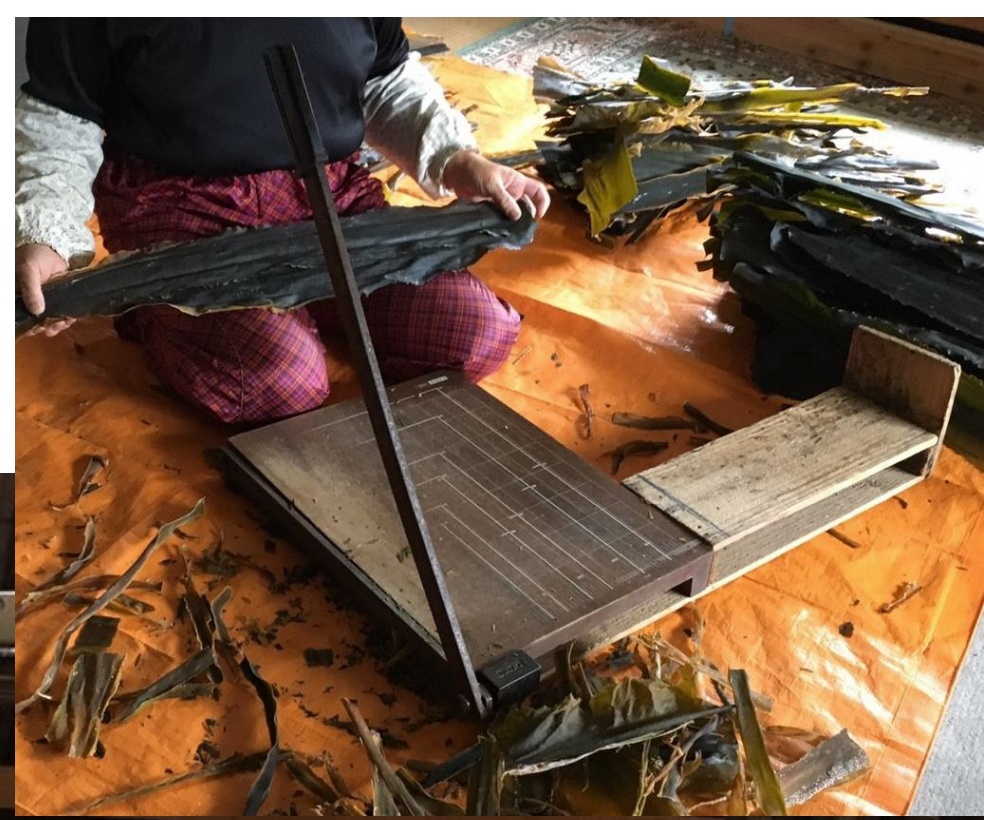
昆布の乾燥（屋外）



昆布の乾燥（屋内）



昆布の裁断 (形をととのえる)



昆布だし味わってみましょう！

風間浦昆布
のだし

東通昆布
のだし

日高昆布
のだし



日本の食の歴史 (うま味成分)



- ・ グルタミン酸
- ・ マンニトール
(白い粉)



美味しい昆布だしができる

“だし”だけじゃない！

- ・ **ミネラル**

体の組織を作ったり、調子を整えたりする大切な栄養素で、カルシウムは牛乳の6倍含む。

- ・ **食物繊維**

便秘の解消、肥満防止、コレステロールの低下

- ・ **多糖類（アルギン酸、フコイダン）**

粘りの成分。血圧を下げる、消化酵素の働きを活発にする、有害物質の除去する。血栓の予防、がん予防

食べる昆布！

だし昆布(2年物)

真昆布、日高昆布
とろろ昆布、おぼろ昆布

若生昆布(1年物)

3～7月に収穫した1年目の昆布。
おでん、昆布巻きに最適。



とろろ昆布



何枚もの昆布を重ねて圧縮したものを、側面からスライスしたものが「とろろ昆布」



お味噌汁に

東日本（関東、東北）



おぼろ昆布



お吸い物に

西日本（関西）



Q、人間以外に
昆布を食べる生物
は何でしょう？



みなみやのキャラクター
こぶみん

A、正解は、ウニ、アワビ

雲丹穴と呼ばれる



昆布が豊富だと、美味しいウニ・アワビが獲れる

今日のメニュー



昆布佃煮

とろろ昆布と
ふのりの
味噌汁

若生昆布
炊き込み

おぼろ
昆布

とろろ
昆布