

毎月第3水曜日はみやぎ水産の日

1月のおすすめ食材は「ノリ」です！！



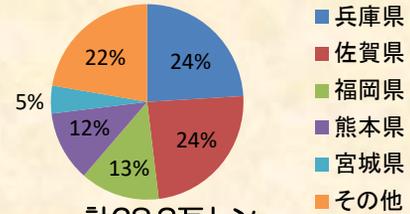
宮城県は、国内の主なノリ生産地の中で最も北に位置する全国有数のノリ生産県です。寒流（親潮）の影響を受け養殖されたノリは、歯触りが良く、光沢に優れ甘みをもった逸品で、「みちのく寒流のり」としてブランド化されています。

### 宮城県のノリ

全国のノリの生産量は九州の有明海の3県（佐賀県、福岡県、熊本県）と兵庫県の合計で生産量の73%を占めています。宮城県は全国5位の生産量となっています。

ノリは晩秋から初春にかけて水温の低い海の中で育ちます。10月中旬からノリ養殖が始まりますが、宮城県は、日本で一番早くノリ養殖に取り組むことが出来る恵まれた産地です。ノリの収穫は数回行われますが、質のいいとされる「新ノリ」は最初に収穫される初摘みの柔らかく口溶けの良いもので、市場に出回るのも一番で、年末のお歳暮としても重宝されます。

また、宮城県産のノリ品質向上と生産者の意欲向上を目的に、昭和23年から鹽竈（しおがま）神社で、奉獻乾（ほし）海苔品評会が開催されており、優賞、準優賞となった乾海苔は皇室へ献上されます。



計28.3万トン

平成30年全国のノリ生産量(トン)

(参考) 農林水産統計, 重量は湿重量



### 気仙沼とノリ

宮城県内のノリ養殖は、1854年（安政元年）に気仙沼の猪狩新兵衛が江戸からノリ養殖の技術を持ち帰り、気仙沼湾で始めました。猪狩新兵衛はその功績を称えられ、気仙沼神明崎の五十鈴神社の境内社である猪狩神社に祀られています。しかし、気仙沼湾では昭和50年代から衰退し、現在は生産が行われておらず、巨理町から石巻市にかけての沿岸で生産されています。

### ノリ養殖

ノリ養殖は17世紀末から18世紀初頭の東京湾で始まったとされ、当時はアサクサノリが主でしたが、病気に弱く、収穫量も少ないことが課題でした。後に病気や環境の変化に強く、収穫量の多いスサビノリの養殖が確立されました。現在市場に出回っている乾海苔のほとんどがスサビノリとなり、アサクサノリはとても貴重なものとなっています。ノリ養殖は、水深の浅い干潟に立てた支柱にノリ網を張る「支柱式」と水深の深い場所に浮きをつけノリ網を沈める「浮き流し式」が主流となっています。

「支柱式」で養殖されたノリはパリッとした食感が特徴で、カウンターで出される寿司や食べる直前にノリを巻くおにぎりに使われます。一方、「浮き流し式」で養殖されたノリは厚みがあり水分を吸ってもほどけにくく、太巻きやノリ弁当に向いています。



ノリの養殖風景（浮き流し式）

### ノリのうま味、栄養がすごい

三大うまみ成分として、コンブだしに代表されるグルタミン酸、カツオだしのイノシン酸、干しシイタケのグアニル酸がありますが、ノリはこれらの三大うまみ成分が全て含まれる唯一の天然食材とされています。

うまみ成分は組み合わせることで、コンブとカツオの合わせだしのようにさらにうま味が増しますが、ノリは単体でうまみ成分が組み合わされているので、寿司やそばなど様々な日本食に使われるのも納得です。

ノリと聞くと栄養がなさそうなイメージがありますが、実はとても栄養が豊富な食材で、なんとグラムあたりの食物繊維がゴボウの7倍、カルシウムは6倍とされています。他にタンパク質、ビタミン類、ミネラルも多く含んでいます。おにぎりをノリで包むようになったのは白米だけでは補いきれない栄養を補給するためという説もあります。

