

旬
のかごしま

市内各地には
おいしい旬のめぐみがいっぱい。
取れたて新鮮、安心な市内産の
大地のめぐみ、海のめぐみと
生産者おすすめレシピをご紹介します。
あなたの食卓を、
鹿児島島の旬のめぐみで
彩ってみてはいかがでしょうか。

～青のり～

青のり養殖生産者
餅原 茂利さん
ひふみさん
(喜入生見町)



2月の下旬、喜入生見町の海岸では青のりの収穫が真っ最中だ。寒さの厳しい1月頃から、青のりは旬の食べごろを迎える。ミネラルやビタミン類を多く含み、低カロリー！高タンパク質の食材で、定番のすまし汁や味噌汁のほか、卵焼きやかき揚げなどさまざまな料理で磯の香りを味わえる。喜入町漁協の青のり養殖生産者は現在9人。

餅原さんは青のりの養殖を始めて50年ほどになるそうだ。青のりは鹿児島県出水郡長島町で天然の種子を網地に付着させ、11月頃にその網を喜入生見町の海岸に張り、12月末ごろから3月いっぱいまで収穫を行う。青のりは寒い方が育ちがよく、水温が高いと腐ってしまうこともある。特に注意すべき点は、網の張り方。網が海面から高すぎると青のりがあまり伸びず、低すぎると腐ってしまう。また、「海が時化ると網を張っているくいが抜けてしまい、新しく打たなければならぬこともあるんです」と教えてくれたのはウェットスーツに身をつつみ、養殖を手伝っているひふみさん。養殖場では30年〜40年くらい前から専用の

機械で収穫をしている。初めて見る者にとって機械での収穫は驚きだ。

「やっぱり、

昔ながらの青のりと豆腐のすまし汁がおいしいね。残ったものは日持ちのする佃煮にしますよ」と、茂利さんはおすすめの食べ方を教えてくれた。

料理のバリエーションがひろがる旬の青のり。いろいろな調理法を試してみてはいかがでしょうか。



機械での収穫の様子

「青のりの佃煮」

手軽で
おいしい
おすすめ
レシピ



1. 材料

青のり 100g
醤油 大さじ3～5
酒 大さじ2
みりん 大さじ3

2. 料理手順

- ①青のりは水洗いし、ざるにあげて水気を切っておく。
- ②小さめのなべに青のりと調味料を入れ、煮立てる。煮立ったら弱火にして時々かき混ぜながら煮詰める。