

昆布を使って、 家庭で美味しい料理をつくってください

プロに聞く!

代表的な昆布



①利尻昆布

利尻・礼文・稚内沿岸で獲れる昆布。利尻島・礼文島産のものが最高級とされる。透明なだしがとれるので、薄色に仕上げたい料理に向いている。甘味が少ないのも特徴。

②真昆布

函館沿岸で獲れる昆布。黒く厚く幅が広い「良い昆布」の代名詞。だしにも、佃煮にも、おぼろ昆布にもできる使い勝手の良さと、甘味の強い風味で、全国的に最も人気が高い。冬場だけ利尻昆布と混ぜて甘味を演出する使用方法もある。

③羅臼昆布

羅臼沿岸で獲れる昆布。香りも甘味も強い濃厚なだしがとれる。ただし色が濃いので、薄色に仕上げたい料理には不向き。

④日高昆布

日高沿岸で獲れる昆布。関西では、だしではなく昆布巻の原料としてよく使われ、粘りの多い食感が、中身の魚の食感とバランス良くマッチすることにより好まれている。煮上がりも早い。



株式会社大和屋 代表取締役

高橋 弘一 氏

1967年、京都市生まれ。89年に昆布乾物問屋「株式会社大和屋」に入社。約10年前に代表取締役に就任し、4代目当主となった。

作りたい料理に適した昆布を
ご提案しています。

— 昆布にはさまざまな種類があります
が、それぞれどう異なるのですか？

全国的に一番人気があるのは②真昆布です。使い勝手の良い昆布ですが、京都の料理人にはあまり好まれませんが、甘味が強く、素材の甘さを引き立たせたいときに邪魔になるからです。京都では、甘味が少なくうま味はしっかりあり、透明なだしがとれる①利尻昆布が人気です。③羅臼昆布は、香りも甘味も強いだしがとれますが、色が濃いので京都ではあまり好まれませんでした。④日高昆布は、関西では昆布巻の材料として使われますが、名古屋以東では煮干しと合わせてだしに使います。利尻昆布は流通量が少なく、都のあった京都で消費されてしまったので、他県ではなじみが薄いという面もあります。昆布は、食文化を背景にした地域性の強い食材なのです。

— 天然昆布と養殖昆布の違いは何ですか？

天然昆布は、岩礁に自然に着生して芽が出たものです。上に伸びるので、光合成が活発に行われます。一年後に根元まで枯れ、二年後に採取します。養殖昆布は、ロープに着生させた種苗を育てるのですが、海中のロープから下向きに伸びるので、日光の吸収効率が悪く、天然に比べると弱いだしになります。

一年で採取する促成昆布もあります。味は弱いものの、やわらかく、火通りが早く、安価でたくさん使えるという

利点もあるので、用途に応じて使い分けるのが良いでしょう。

— 高級昆布は、採取後に熟成させるそうですが、どのような方法ですか？

昆布は置いておくと枯れていきますが、うま味は増していきます。採取して一年目は、常温で乾燥させて雑味や磯臭さを吐き出した後、梅雨に湿気を吸い、夏に再乾燥します。この「吐く・吸う」の繰り返しで雑味が抜けていきます。一年後、香りが良くなると低温庫へ移し、徹底した温度、湿度管理のもと熟成させます。熟成期間は通常一、三年。十年という店もあります。

— 近年、家庭で顆粒だしが使われ、だしをとる機会が少なくなっています。

顆粒だしの主成分は、アミノ酸・食塩・砂糖で、アミノ酸とは、昆布のうま味成分「グルタミン酸」のことです。昆布の味から「うま味」だけを取り出し、舌の「うま味」を感じるスイッチだけを刺激しているので、特にお子さんの味覚への影響がないか心配です。塩分も多いですね。昆布には塩分排出促進や整腸作用のあるミネラルも含まれているので、毎日摂っているらばサプリメントもいらないのではないのでしょうか。決して顆粒だしがいけないと言っているのではなく、使うなら、昆布やかつおのだしと一緒に、味の底上げに使うことをおすすめします。

— 中央卸売市場の総合

京都市中央市場では、小売りは行っておりませんが、「関連店舗」や「総合食品店舗」など、一部どなたでもお買い物して頂ける店舗がございます。昆布は主に「総合食品店舗」で取り扱っております。



低温庫の様子
24時間365日、低温で一定の湿度に保たれている。

食品店舗では、個人のお客様への小売もしていると聞きました。

はい。ぜひ売り手と話をしあって買ってください。どんな料理を作るか言ってくただければ、それに適した昆布をいくつかご提案します。「京都の料亭のようないしがとりたい」というリクエストも多いですよ。出身地をたずねることもあります。味のお好みもわかりますし、幼い頃からの味を家庭で伝えてほしいの思いもあるからです。

寝る前に水筒に昆布を入れておき、朝に煮立たせてかつお節を入れる。これだけの手間でも、おいしくて、ミネラル豊富で、塩分の少ないだしがとれます。ぜひ、昆布を使って家庭でおいしい料理を作ってください。