〈研究活動報告〉

津軽地方の郷土料理の研究 ―海藻を使用した郷土料理―

（青森学術文化振興財団）

氏名　北山　育子

１．はじめに

近年、核家族化の拡大や地域社会の弱体化、食の外部化・簡便化の進展などにより、地域の伝統的な家庭料理が次世代に伝承されにくい現状にある。令和元年度の調査では、郷土料理を「教わったり、受け継いだことがある」17.1%、「教えたり、伝えたりしている」9.4%であった[1)]。日本の食文化の特徴である地域の多様な食文化を体現している郷土料理が、次世代に継承されているとは言い難い結果であった。国の基本方針として、引き続き食文化の継承のための活動の推進をあげている[1)]。青森県（以下、本県）においても、食育目標として「青森の食を支える環境づくり」があげられ、『地域の「食」や農林水産業への理解促進、食文化の継承・発展に努めます』という基本方針が設定されている（第４次青森県食育推進計画令和３年）。

地域に伝承されている郷土料理の保護・発展のためには、郷土料理のレシピの収集、研究は重要であることは言うまでもない。2021 年に青森学術文化振興財団の助成金を受け、津軽地方の郷土料理のレシピをまとめ、「伝え継ぎたい津軽のおかず」[2)] を出版し、関係機関、一般市民ほかに配布した。給食担当者からは、『丁寧に書かれているため、作りやすく、おいしくでき、給食に活用している』という報告が多数あった。若年層からは、地域特有の食材の下処理を QR コードで動画を見ることができ分かりやすかったなどがあげられた。さらに、2022 年からは、弘前市 H 会社の年４回発行の広報誌（毎号 16000 部発行 ）に、「伝え継ぎたい津軽のおかず」から季節に合った料理２品を選び、掲載し、市民に紹介している[3)]。広報誌の担当者からは、毎号、好評で昔を懐かしんで作られる方が多いです。今後も掲載を続けていきたいという意見をいただいた。また、市民からは『郷土料理が丁寧に説明されているのでおいしく作れた』などの感想も寄せられている。これらのことから、郷土料理の継承に寄与できたと推察される。

青森県は三方を海に囲まれ、沿岸線が長く、磯地帯を多く持っているため良質な藻場が豊富にある[4)]。そのため、特に沿岸地帯では、新鮮な海藻類や塩蔵、乾燥などで保存しておいたものを利用した多様な食文化を形成してきた。しかし、本県産の魅力ある海藻類の認知度、消費量は低迷しており、特に若年層にはその傾向が強い[5)]。青森県の郷土料理のレシピ本は、これまでも刊行されているが、掲載されている伝統的な海藻料理のレシピは数が少ない。そのため、一般市民がその作り方を知る機会がほとんど無く、海藻類を使った郷土料理の継承は難しい状況である。

本事業では、調査地に出向き、海藻についての聞き取り調査を行うとともに、地元の海藻を使用した郷土料理のレシピをまとめた。レシピブックは、海藻の下ごしらえの簡便化、味付けの工夫、塩分を控える

等、作りやすさや健康に配慮したものとし、関係機関、一般市民に配布するため、食文化の保護、継承に寄与することが期待できる。

２．調査方法

調査は、令和 5 年 8 月から 11 月にかけて、2 か所の調査地域で 2 回ずつ計 4 回実施した。調査地域は、青森県津軽地方沿岸の西津軽郡深浦町と東津軽郡今別町である。

調査内容として、１回目は資料収集に加えて現地訪問による聞き取りをした。項目としては、海藻の種類・採れる時期、利用状況、海藻料理レシピ、海藻にまつわるエピソード、食されている地域の特徴、次代に伝えたい海藻料理などである。２回目では、地元の海藻料理の伝承会を行い、海藻の取り扱いなどを含めたレシピの確認、料理作成、撮影、試食会を実施した。撮影内容は、料理素材、調理風景、完成料理である。また、調査地の道の駅、市場で売られている海藻類を調査した。

調査対象者は 2 団体 11 名であり、年齢は 60～90 代である。その地域に 30 年以上居住し、地域の郷土料理講習会や郷土料理の提供・産直販売、食堂経営など、地元を中心に伝え継ぐ活動をしている。なお、調査は、西北津軽地域、東青地域県民局農業普及振興室指導員及び深浦町、今別町役場職員の同席のもとに行なった。

３．調査結果

（１）調査地域の概要

調査地域である深浦町は、青森県の西南部に位置し、南は秋田県に、北は鰺ヶ沢町に接し、西は日本海に面している。南北約 78 ㎞にわたる海岸線を有し、海岸から山岳地帯まで変化に富んでいる。海に面する南側に 11 か所の漁港があり、日本海から水揚げされる豊富な海産物に恵まれた地域である[6)]。調査協力者の居住地域は、岩崎、風合瀬（かそせ）、沢辺、北金ヶ沢の 4 集落であり、ほとんどが磯地帯である。今別町は津軽半島の北部の中央に位置し、津軽海峡に面した海岸線に向かって傾斜する半擂鉢状の地形を有する町である[7)]。五所川原市と東津軽郡の外ヶ浜町に隣接し、集落は今別川流域と沿岸地帯に集中している。調査協力者の居住地域は西田、大川平の２地区である。

（２）食用にされている海藻の種類数と種類

調査した地域において食用に用いられている海藻を表１、２にまとめた。

深浦町の食料とされている海藻の種類と聞き取り内容を表 1 に示した。モズクの種類は特に多く、ハナモズク、ソウメンモズク、イワモズク、クロモズク、ドヨウモズクの 5 種類があげられた。モズクのとれる時期は、５月の解禁日から７月までで、県内では一番早い。他にはツルアラメ（ガガメ）、アラメ、ワカメ、コンブ、キバサ、アマノリ、イワノリ、フノリ、ツノマタ、エゴノリ、アオサの 11 種であった。日本海沿岸は南部になるにしたがって、利用する海藻の種類数が多くなる傾向が見られるが[8)]、本調査においても同様の結果となった。入手方法としては自家採取の他に、近所や親戚等からもらうなど「おすそ分け」が多かった。聞き取り内容として『ワカメの採れる時期にはバケツ一杯をもらうため、冷凍や塩蔵で保存する』などの回答が何人からもあった。多様な海藻を地域資源として利用しており、季節を感じる重要な食材をして位置付けられていた。乾燥などで保存された海藻類も、一年を通じて食卓にあがって

いる。道の駅で販売されていた海藻（2023 年 9 月時点）は、塩わかめ、カットわかめ、塩茎わかめ、塩モズク、ツルアラメ・きざみアラメ、結び昆布、塩辛昆布、アラメ昆布、とろろ昆布、岩ノリ（黒バラノリ・焼きバラノリ）、フノリで、種類豊富な海藻商材が陳列されていた。だし昆布については、地元産より下北産、北海道産のものが多かった。他にエゴ天、ギバサ佃煮などの加工品が販売されていた。

表 1. 深浦町で食料とされている海藻の種類

分類	海藻の種類	取れる時期	海藻の調理法他	聞き取り内容
褐藻類	モズク類		ほとんど塩漬けで保存	深浦ではいろいろな種類がある
	ハナモズク	5月の解禁日～	酢の物、みそ汁	一番にとれるモズク、柔らかく、細目できれいな緑色。「ちりめんモズク」「くものすモズク」ともいう。今はあまり採れない。
	ソウメンモズク	7月の解禁日～	酢の物、みそ汁	太いものは「ゴモモズク」という
	イワモズク	7月～８月	酢の物、みそ汁	浅い岩場に生える。柔らかく粘りが強くシャキシャキと歯ごたえがよい。「マッカモズク」ともいう。
	クロモズク	７月	酢の物、みそ汁	大きいモズクで岩崎でよく採れる。「クロモ」ともいう。
	ドヨウモズク	7月	酢の物、みそ汁	岩の上を這うように生える。
	ツルアラメ	春	みそ汁、酢の物	「ガガメ」昆布とよぶ、昔はあまり食べなかった
	アラメ	夏	和え物、塩辛	あまり採れない。アラメコンブを刻んだものは「納豆コンブ」ともいう。
	ワカメ	２月下旬(養殖物) ４月下旬～	酢の物、みそ汁、炒め物、ご飯物	一番多くもらう。バケツで持ってくる。ネカブも多くもらう。湯通しして塩で保存、残りは竿に干して乾燥ワカメにする。
	コンブ	夏	だし、煮物、	海岸に上がったものを拾って干す。
	ギバサ、アカモク	春先	酢の物、みそ汁	湯通ししてよく叩くと強い粘りがでてくる。酢醤油で食べる
紅藻類	イワノリ アマノリ	冬～春	子和えに入れる。みそ汁・うどんのトッピング、きんぴらごぼうにも最後に加える。佃煮。	バラノリ、クロノリともいう。海から収穫したそのままのもの（ノリの原藻）を乾燥、冬の最も寒い時期にとれたものは「寒のり」という。
	フノリ、 フクロフノリ	冬～春 ２月がおいしい	みそ汁が一番おいしい、煮過ぎない。	「コブノリ」とも言う。着物のノリ付けとして使用、
	ツノマタ	春	みそ汁	昔はせっけんとして使用した。
	エゴノリ、エゴ草	春	エゴ天	深浦産は粘りがよく、物がいい。長野県から買いに来る。黒さらし、白さらしがある。元草を水洗いし、天日にさらして乾燥、これを 3,4 回繰り返す。1年ものと２年物がある。
緑藻類	アオサ	春先	天ぷら、みそ汁、酢の物、いろいろな料理にトッピング	冷凍、乾燥で保存。

今別町で食料とされている海藻の種類と聞き取り内容を表 2 に示した。モズク類がイワモズク、ササモズク、クサモズクと 3 種類で、7 月が解禁日となっていた。ワカメは、養殖物もあるが、希少な天然のワカメを「岩ワカメ」と呼び区別していた。「焼き干し灰ワカメ」は、今別だけに伝わる伝統的な保存法で、鮮やかな緑色、歯ごたえ、香りが一年中保たれることが特徴である。また、茎ワカメの利用も多く、『冷凍するときは、水を少し入れるとふにゃふにゃにならない』など、地元ならではのコツを教えていただいた。他には、マツモ、コンブ類（コンブ、若生昆布、ホソメコンブ）、テングサ、イワノリ、エゴノリ（エゴ草）、フクロフノリ、アオサがあげられ 10 種であった。昆布業は昔から盛んで、「今別昆布」は良質なだし昆布として有名である。また、竜飛今別漁港から出荷される「今別もずく」は、湯通した瞬間、鮮やかな色に変わるため「エメラルド・モズク」とも呼ばれて、市場で高評価を得ている。同じ今別町でも海岸に近い地域と内陸部では海藻の利用状況に差が見られた。内陸部では利用されている海藻が、ワカメ、コンブ、モズク、フノリ、コンブと一般的な海藻のみで種類は少なかった。今別町の道の駅で売ら

表２．今別町で食料とされている海藻の種類

分類	海藻の種類	取れる時期	海藻の調理法他	聞き取り内容
褐藻類	モズク類			
	イワモズク	7 月～8 月	天ぷら、みそ汁、かき揚げ	解禁日から採れる。「イシモズク」ともいう。細めで歯ごたえがよい
	ササモズク	7 月～8 月	酢の物、みそ汁	イワモズクよりシャキシャキしている。
	クサモズク	7 月～8 月	酢の物、みそ汁、かき揚げ	海藻につくのでクサモズクという。50秒ほどゆで、よく揉むとぬめりがでる。
	ワカメ	4月～6月	みそ汁、酢のもの	岩ワカメは岩に張り付いて生える天然ワカメ。
	焼干し灰ワカメ		みそ汁、酢のもの、そのまま刺身	聞き取り調査では、人気が無くあまり食べない、においがよくないという感想
	茎ワカメ	3 月～4 月	サラダ、炒め物、甘辛煮	ワカメの中心部を通る茎の部分、採ってきて冷凍しておく、歯ごたえがよくいろいろな料理に使う。
	マツモ、マツボ	冬～春	酢の物	シャキシャキした食感と香りがよい。
	コンブ	夏	佃煮、昆布巻き（身欠きにしん）、出汁用	二年物のマコンブ、今別の昆布は出しがよく出ると言われている。
	若生コンブ	冬～春	若生おにぎり、炒め物、昆布巻き	若採りの柔らかい昆布、一年物、冷凍したものを１年中使う。
	ホソメコンブ	夏	煮物	早煮昆布にする。
紅藻類	テングサ	5 月～7 月	とろろてん	以前はところてんを作ったが、今はあまり作らなくなった。
	イワノリ	冬～春	汁物	乾燥させて干しノリ、香りが強い。
	エゴノリ(エゴ草)	冬場に採る	エゴテン	あまり採れなくなり、エゴテンは作らなくなった。
	フクロフノリ	2 月～	みそ汁、揚げ物、フノリなます	
緑藻類	アオサ	春先	汁物	

れていた海藻（2023 年 8 月下旬時点）は、天然モズク、さらし天草、とろろ昆布、ほそめ昆布、早煮昆布、岩わかめ、茎ワカメ、藻モズク、岩モズク、特産の焼干灰わかめであった。加工品ではモズクを使った「もずくうどん」が販売されていた。

（３）海藻の調理法、料理

海藻の調理法としては、「味噌汁」「酢の物」「揚げ物」「煮物」、他にはエゴノリ、テングサで作る「寄せもの」があげられた。海藻を調理する際の海藻の形態では、「生」の他には「冷凍」「塩蔵」で、コンブ・フノリ・エゴノリ・アオサ・ノリ・アラメは乾燥が多かった。

地域別でみると、深浦町では集落により海藻類の種類、その量の多少はあるが、沿岸各所で採取可能な資源となっており、多様な海藻類を採取、加工し、調理していた。特に、多種のモズクが５月の解禁日から７月にかけて次々ととれ、食感や風味のよい季節感のある食材として高く評価されていた。聞き取り調査では、地元のモズクの美味しさを全員があげ、他の地域のものは食べれないなどという言葉もあった。しかし、2022 年 8 月の大雨で土砂が海に流れ込み、今年はモズクがほとんどとれなかったなど、災害による海の環境の変化によって採取が難しくなっていた。深浦町の海藻料理は、「酢昆布」「茎わかめの炒め煮」「茎わかめの佃煮」「えご天」「アオサの天ぷら」「ワカメご飯」「ギバサの酢醤油かけ」「子和えの寒のりかけ」「モズクのみそ汁」「モズクのわさび醤油かけ」「ワカメともやしの炒め物」が上あげられた。「ワカメご飯」など一般的な海藻料理もあるが、地域の特徴ある郷土料理として根付いたものが多種あった。

今別町の聞き取りでは、家族が海藻などを採取している人は、多種の海藻を加工し、調理していた。海藻料理としては、「若生おにぎり」「昆布の巻きずし」「茎わかめのサラダ」「茎わかめの甘辛煮」「あづべ汁」「モズクとキャベツ、にんじんのかき揚げ」「茎わかめ、油揚げ、人参の炒め物」「昆布の佃煮」「昆布巻き　身欠きにしん入り」「昆布の炒め物」「モズクの酢の物」があげられた。特に「昆布の巻きずし」では、『昔に食べたことのあるものを思い出しながら再現した料理で、他ではなかなか無いものなので作り方を残したい』とお話ししていた。居住が内陸部で海藻の採取に関わらない住民は、利用する海藻の種類や料理が少ない傾向で、「ワカメの酢の物・みそ汁」「昆布の煮物」「モズクの酢の物」など、一般的な料理が多かった。

４．海藻料理の伝承活動

（１） 海藻料理のレシピ本の作成（写真１）

地元で聞き取った海藻料理の中から、レシピ本に掲載するにあたっては、次の選定基準とした。

・地域で以前から作られてきたもの
・地元で入手できる食材で、家庭で再現しやすいもの
・手間がかかり調理時間は長いが、残すべき料理として記録しておきたいもの
・地域において愛着があるもの

以上を踏まえて、深浦町の掲載料理は、「アオサの天ぷら」「ワカメご飯」「ギバサの酢醤油かけ」「子和えの寒のりかけ」「モズクのみそ汁」「ワカメともやしの炒め物」の６品とした。今別町では、「あづべ汁」「モズクとキャベツ、にんじんのかき揚げ」「昆布の巻きずし」「茎わかめのサラダ」「茎わかめの甘辛煮」

とした。ただし、「あづべ汁」については、今別町の冬の代表的な郷土料理であるが、だし用の昆布のみの使用のため、海藻料理のリストには加えなかった。

レシピ本は、海藻類販売の促進、食文化の継承につなげるため、地元産海藻類を多く販売している道の駅や市町村の行政機関に配布し、地元の海藻使用の郷土料理の伝承、海藻類の消費拡大に寄与することとした。また、本学学生の保護者や一般市民に配布し、家庭における海藻類の郷土料理作りの実践を促し、本県産食材の利用の促進につなげたいと考えている。「気軽に作りたいつがるの海藻料理」の PDF 版のデータを、柴田学園大学短期大学レシピハンドブックとして載せたため[9]、利用しやすいと思われる。

写真１．作成したレシピ本「気軽に作りたいつがるの海藻料理」

（２）海藻料理の伝承講習会の実施

本県産の海藻類のおいしさや魅力、利用の仕方などを伝えるために、本学 2 年生 41 名を対象とした海藻料理の伝承会を実施した（**写真２**）。実施日は 2024 年 1 月 9 日、15 日で、青森県の郷土料理の実習献立の中に「茎わかめの甘辛煮」を組み入れた。学生は海藻料理に食する機会が少なく、特に茎ワカメを自分で料理して食べたことのある学生はいなかった。この料理は、茎ワカメを切った後、鍋に調味料と一緒に入れ、10 分ほど煮詰めるだけという簡単な作り方で、学生からは次のような感想が出た。

写真２．海藻料理伝承会

・茎ワカメの食感と、水あめの甘くてトロトロとした感じがとても相性良くて美味しかった。
・甘めな味付けでご飯がよく進んだ。家でも作ってみたが家族にも好評だった。
・食感がつるつるして味付けも好みでした。作り方も簡単なので家でも作りたい。
・お酒にも合いそうな味で、祖父や家族が食べそうなので作りたい。
・しょっぱい味付けだと思っていたが、ザラメや水あめの甘さが丁度よく美味しかった。
・茎ワカメの甘辛煮は簡単にできて、やみつきになる味で美味しかった。

以上のことから、これまで食べたことのない味が新鮮であったこと、材料が茎ワカメ一種類と調味料だけと少ない材料で短時間にできること、コリコリした食感がよかったことが評価されていたことがわかった。

学生は、ワカメやヒジキ、コンブ以外の海藻料理を日常的にも食する機会が少ない傾向であり、海藻の種類や料理の仕方がわからない人が多く見られた。しかし、美味しく作りやすい海藻レシピを提示し作ることで、学生からは高い評価を得ることができた。これを踏まえて、今後も学生に好まれる味付けや作りやすさを考慮したレシピを作成することが大切だと感じた。

おわりに

本研究では、調査地に出向き海藻についての聞き取り調査を行うとともに、特徴ある海藻を使用した郷土料理のレシピ１０品をまとめた。青森県は、三方を海に囲まれ、沿岸線が長く、磯地帯を多く持っているため良質な藻場が豊富にある。そのため、特に沿岸地帯では、新鮮な海藻類や塩蔵や乾燥などで保存しておいたものを利用した多様な食文化を形成してきた。知的財産でもある既存の海藻料理のレシピを再度検討し、作りやすく味付けに配慮したレシピが提供できたと思われる。

海藻料理のレシピ本『気軽に作りたい　つがるの海藻料理』を、道の駅、市町村の行政機関ほかに送付することで、地元産の海藻類販売の促進、消費拡大、郷土料理の伝承に寄与することが期待される。また、一般市民に配布して家庭における本県産海藻の利用、海藻類の郷土料理作りの実践を促したい。次年度は、若年層を対象とした郷土の食文化体験教室、公開講座などに、本事業で作成したレシピ集の活用を予定している。

謝辞

調査研究にご協力いただいた深浦町、今別町の皆様、青森県東青及び西北地域県民局地域農林水産部農業普及振興室、深浦町役場、今別町役場の皆様に深く感謝申し上げます。

利益相反

本研究は青森学術文化振興財団より地域の振興に係る研究事業として助成金を受けて実施した。

文献

・海の中にも森　奥津軽いまべつの海藻、青森県東青地域県民局地域農林水産部青森地方水産改良普及所、
・森山泰太郎他（1986）、日本の食生活全集②聞き書青森の食事、 p 139-142.151,
・vesta 海の野菜を食べる―海藻の食文化―（2017）、公益社団法人味の素食の文化センター
・ ｜ 海藻・植物 ｜ 市場魚貝類図鑑（zukan-bouz.com）

参考文献

１） 第４次食育推進基本計画（2021）、農林水産省、 p 7-8, 15、
２） 北山育子、中島里美、宮地博子（2021）、伝え継ぎたい津軽のおかず、やまと印刷
３） 広報誌　Yell｜弘前ガス株式会社（hg-group.co.jp）、2022 年春号より
４） いのちはぐくむ青森県の農林水産業編さん委員会：令和年度版社会科教材いのちはぐくむあおもりの農林水産業(2007)
５） 熊谷貴子、花田玲子（2008）、栄養士養成課程で学ぶ女子大生の食意識と栄養摂取状況、日本調理科学会

大会研究発表要旨集 20、155-155,
6）トップページ ｜ 深浦町（fukaura.lg.jp)　　閲覧日 2024.1.30
7）今別町 ｜ 駅の向こうに美しい自然が広がる 今別町（imabetsu.lg.jp) 閲覧日 2024.1.30
8）真野由紀子、紺野仁、齋藤宗勝（1986)、青森県津軽地方沿岸における海藻類の食用としての利用状況、東北女子大学・東北女子短期大学紀要、25，45－48、
9）『気軽に作りたい　つがるの海藻料理』
https://drive.google.com/file/d/1a3nGH4XNZY5InNpPQXkjqYGryrkUTe4j/view?usp=sharing