

*『なかゆくい』とは、沖縄の方言で「ひと休み」という意味です。

美味しい沖縄

沖縄食材を食べ尽くす!

今回は オキナワモズク

なかゆくい

農林水産部

1. モズクの歴史

「モズク」は、全国各地で古くから食用にされてきた海藻で、沖縄では、昔からモズクを三杯酢で食されていたため、「スヌイ」 = 酢のりとも呼ばれています。モズクの収穫は4、5月頃が最盛期で、そのころの満月の日には潮が遠くに引いたあと、密生したモズクが海面に現れるので、海岸付近の集落ではモズク狩りに総出になったそうです。このモズクには多くの種類があり、その中で主に食用とされているのは6種類で、国内では産業的規模の養殖に沖縄県のみが成功しています。

2. 養殖の歴史

古くから食用に利用されているモズクですが、沖縄県では昭和50年から養殖手法の実証試験を開始し、恩納村漁業研究グループと水産改良普及所の共同研究により、初めて養殖モズクが昭和52年に生産されました。その後、様々な改良・試験を繰り返し、現在の養殖技術が確立されています。

養殖されている種類としては「オキナワモズク」（通称：フトモズク）と「モズク」（通称：イトモズク又はホソモズク）の2種類があります。ほとんどが「オキナワモズク」で形態は粘着に富み、太さ1.5～3.5mmの褐色から黒褐色の枝が不規則に分岐した琉球列島特産種です。



モズク養殖の様子

(画像：沖縄県もずく養殖業振興協議会提供)

3. モズクの生産量

昭和54年にモズク養殖業が普及し、定着しました。現在では、恩納村をはじめ、沖縄県の各地でモズク養殖が行われており、当初1,000トン程しかなかった生産量は、豊作・不作を繰り返してはいるものの、養殖技術の向上や、国や県によるモズク養殖事業に係る助成等により生産力が高まりました。平成24年のモズクの生産量は16,167t（※1）、生産額は21億3,400万円（※2）と、それぞれ全国シェアの実に約98%以上を占めています。

（※1）「平成24年漁業・養殖業生産統計」による。

（※2）「平成24年漁業生産額」による。

4. モズクの日の制定

平成14年8月20日に開催された生産から流通に係わる関係者で構成する「沖縄県もずく養殖業振興協議会」の定期総会において、年に一度、モズク産業振興の一環として消費者に旬のモズクに触れて（見て、食べて）もらい、モズクを広く県内外にPRするために、毎年4月の第3日曜日を「モズクの日」として制定し、展示即売、試食会等の各種イベントを開催しています。

5. 乾燥モズクの紹介

モズクは、主に生で食べられていますが、加工された乾燥モズクのメリットについてご紹介します。



【パッケージ10g】



【中身（乾燥モズク10g）】

- (1) 保存期間が1年間あり、保存食としての利用が可能である。
- (2) 水で戻すだけなので、料理への活用が簡単である。
- (2) 水で戻すと約25倍の重量となるため、保存スペースをとらない。
- (3) 水で戻した後の食感もほぼ生モズクと変わらない。
- (4) 生の重量の25分の1と軽量のため、送料の負担が少なく県外・国外向けの輸出商品としての有利性がある。

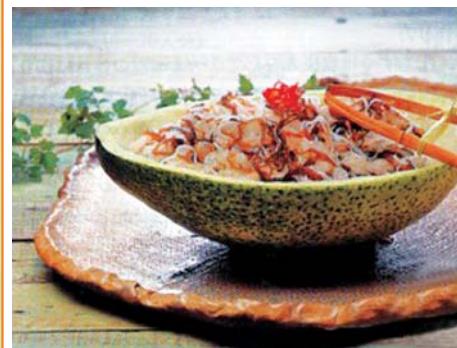
など、その他にも乾燥商品ならではのメリットがたくさんあります。まだ食べたことのない方は一度ご賞味下さい。大変便利ですよ。

※10gで約8人～10人前です（味噌汁・ラーメン・鍋物などの具、サラダ、もずくそうめんなど様々な料理で美味しく食べることができます）。

(情報提供：沖縄県漁業協同組合連合会)

6. モズクを利用したレシピの紹介

①もずくと冬瓜（カチスブイ）甘酢和え



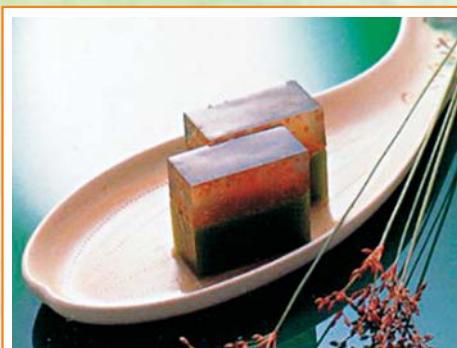
材料	
もずく	500g
冬瓜(1.5kg)	
※沖縄では夏バテ防止に“冬瓜（カチスブイ）”をよく食していました。※夏場によく合う沖縄独特の料理です。※沖縄特産の料理、大衆のパーティー料理、観光客にも好評です。	1/2個
春雨	200g
3倍酢	500g
砂糖	100g～200g

作り方



- ①もずくは塩抜きをしておきます。
- ②冬瓜を1/2に切り、種を取り出します。
- ③竹で作った削ぎ取り機で中身を削ぎ取ります。それで、笹がき霜の長いものが出されます。（皮の方は器になります。）
- ④春雨を戻しておきます。
- ⑤塩抜きしたもずくと春雨を③の中へ入れ、3倍酢と砂糖を混ぜて冷やして食べます。

②もずくの二色ようかん



材料	
寒天	1本
水	4カップ
砂糖	1ヶ 1/4カップ
もずく（細かく切る）	30g
抹茶	小さじ2
温湯	少々

作り方



- ①寒天は分量の水に2時間つけておく。
- ②抹茶は少々の温湯で溶き、こしてておく。
- ③鍋に①の寒天と水を入れて煮溶かし、砂糖を加えて溶かす。
- ④③を2等分し、片方には温湯で溶いた抹茶を加えて混ぜ、ぬらした流し缶にいれ、真茶を加えていない方の上に流し込んで冷し固める。適切に切って盛りつける。

※モズク料理のレシピ・写真は、沖縄県漁業協同組合連合会提供