



サンゴが育つ海でこそ 健康なもずくが採れる



「**co.op** 恩納村産味付糸もずく」～井ゲタ竹内・恩納村漁協～

まろやかな味付けと豊富なヌメリ、つるっとした柔らかい舌触りが評判。6月3回からココラボ商品として再登場した(株)井ゲタ竹内「恩納村産味付糸もずく」の原料はここ、沖縄県恩納村の自然豊かな里海で育てられています。

沖縄の海のように明るい笑顔の恩納村漁協の海人のみなさん。もずくや海ぶどうを育てて収穫し、観光客があればグラスボートやダイビングのボートを出す仕事も。漁業にも観光にも“サンゴの育つきれいな海”が大切な環境資源です。

サンゴが育つ里海づくりのため、種苗施設で接木して育てたサンゴを、海中に植え付けています。3～5年たったサンゴが満月の夜に一齐に白いタマゴを産むようになれば、生命のサイクルが回りだして自然再生の始まりです。

(写真右から3人目：銘苅さん)

この豊かな海に育まれ、糸もずくが30cmくらいの長になつたら収穫します。

糸もずくは、地上の水槽で網に種付けをし、浅海のモズク苗床を経て、養殖場に移して成長させます。恩納村の海は、陸からの栄養が流れ込み、サンゴからの栄養塩に満ち、サンゴやもずくに魚やエビが寄って育つ生態系がある海です。

魚やエビが寄る生態系で
もずくは育つ



糸もずくは、増量しようと思えば簡単です。伸ばしたり水を含ませればいいんです。でも、硬くなったり、つるっとした食感が無くなります。正直に作らないと、おいしい商品にはならないんです。



比嘉さん



黒っぽく見えるところがもずくの網を張っているところです

cooking

Pa・ぱっとクッキング 43

材料・2人分

- 糸もずく……1個
- なす……2本
- うす揚げ……1/2枚
- おろし生姜……小1

もずくの三杯酢と生姜でさっぱりと



1人当り
109Kcal

作り方

- ①うす揚げは半分に切って細切り、なすは洗っておく。
- ②①をアルミホイルをしいたオーブントースターに並べて入れ、12分焼く。途中5分過ぎたらうす揚げだけ取り出す。
- ③なすの皮をむき、食べやすい大きさに切り、うす揚げと一緒に皿に盛り、糸もずくをかけて、おろし生姜を添える。

焼きなすの糸もずくあえ

材料・2人分

- 糸もずく……2個
- レタス……1/3個
- きゅうり……1本
- 白ねぎ……1/2本
- ミニトマト……6個
- 玉ねぎ……1/4個
- ごま油……大1
- すりごま……小2
- 砂糖……小2
- おろしんにんじ……少々

糸もずくをドレッシングに変身



1人当り
157Kcal

作り方

- ①レタスは手でちぎり、きゅうりは細めの乱切り、白ねぎは5cm長さの白髪ねぎに切り、水にさらす。
 - ②玉ねぎはすりおろして、レンジで40秒加熱する。
 - ③ボウルに糸もずく、④と②を入れてよく混ぜ、ドレッシングを作る。
 - ④水気を切った野菜とミニトマトをお皿に盛り、③をかける。
- ※「チョレギ」とは韓国語の方言で、みずみずしい野菜を味付けして味わう料理。

糸もずくのチョレギサラダ