

ふくおかさん家の
うまかもん

ワカメ



※福岡市より提供

採れる場所によって食感や味が違う博多湾の「ワカメ」

旬

3月、4月

生産地

弘・志賀島・箱崎(東区)、玄界島(西区)、伊崎(中央区)

福岡市の各漁港では、2月から4月にかけて天然ワカメの収穫が行われています。また箱崎、志賀島、弘の3つの地区では養殖ワカメも生産されています。穏やかな内海と玄界灘の荒波に揉まれる外海では、それぞれ食感の違いはありますが、どちらのワカメも磯の香りがよく、葉が肉厚でシャキシャキとした歯触りと煮込むととろけるような柔らかさが特徴です。

ワカメが低カロリーということはよく知られていますが、低カロリーだけでなく栄養素が豊富に含まれているのがワカメのすごいところ。注目すべきは食物繊維とミネラルの豊富さで、新陳代謝の促進や脳の働きをサポートするヨウ素や、体内の機能や血圧を調整するナトリウム、ナトリウムとともに細胞の機能を支えるカリウム、骨や歯を作ったりストレスを和らげるカルシウム、便秘解消や血圧を下げる効果のあるマグネシウムなどが含まれています。ただし美味しいからといって食べ過ぎはあまりよくないのだとか。栄養たっぷりのワカメは、毎日少しずつ取り入れるのがよさそうです。

「弘わかめ」は弘のワカメは博多の高級料理店でも使われているほど質が高く、特に新芽は舌触りが抜群によいと評判です。

「志賀島産ワカメ」は、シャキシャキして肉厚です。養殖、天然、茎ワカメの3種を育てていて、どれも磯の風味豊か。志賀島のおみやげとしても喜ばれそうです。「箱崎わかめ」は、「早採り」が特徴。青々としたワカメは、早採りならではの、みずみずしくやわらかな食感がたまりません。水にさらして塩気を抜き、ポン酢をかけて味わうだけでも美味しくいただけます。

さわやかな磯の香りとしなやかな食感の「天然ワカメ」を育てているのは伊崎。実は天然ものは国内で流通するワカメのうちわずか5%にも満たないほどの希少なものののだとか。中でも、博多湾の養分が多い良質な粘土質に育まれた天然ワカメはさわやかな磯の香りとしなやかな食感が特長です。

