

ユネスコ無形文化遺産「和食」に欠かせない コンブを増やそう、食べよう!

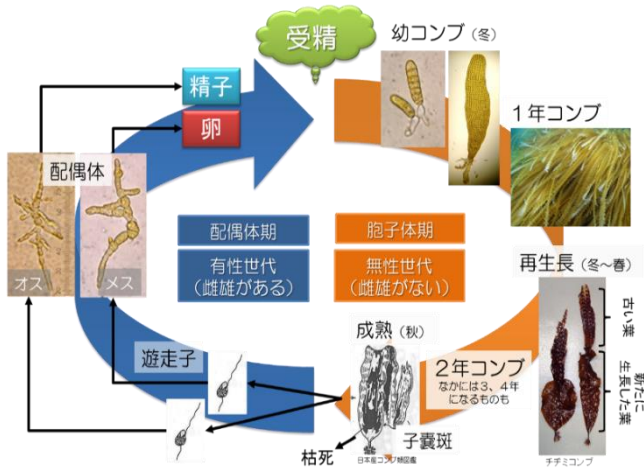


北海道立総合研究機構 水産研究本部 釧路水産試験場

北海道におけるコンブの生産量は年々減少していることから、道総研の試験研究機関が連携し、生産の安定化に向けて道内各地でさまざまな調査研究を行っています。

このセミナーの前半では、普段は見ることのできないコンブの生活の様子や、コンブの生育を阻害する雑海藻(〇〇、〇〇など) 駆除など、コンブを増やす取組について紹介します。後半では、従来のコンブ乾燥方法に替わる省エネで労力も少ない乾燥方法のほか、道産コンブをもっと食べてもらえるよう、旨みや機能性について紹介します。

コンブの生活史 (コンブが生まれてから枯れるまで)



コンブを増やすための雑海藻駆除：SKフープ工法 (チェーンを回転させて雑海藻を削り取ります)

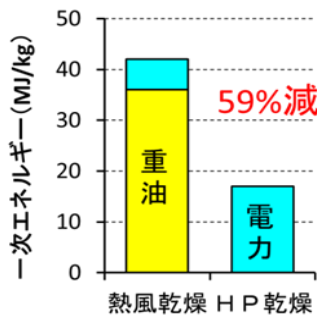
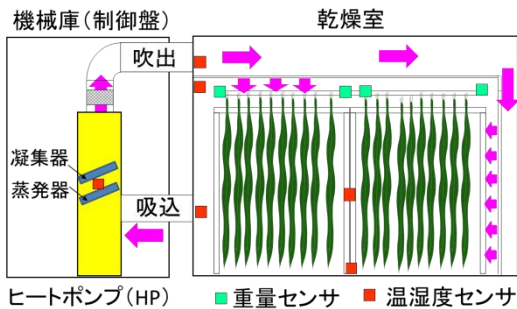


新たな乾燥システムの構造と省エネ効果、乾燥の自動制御による省力化の実現

●ヒートポンプによる除湿、排気熱の再利用

●省エネ効果

●乾燥の自動運転(停止)



コンブのうま味はグルタミン酸

和食に欠かせないコンブの「うま味」について

1908年、池田博士(東京帝大)は、コンブからグルタミン酸を取り出すことに成功しました。

うま味

酸味 甘味

五味

苦味 塩味

後にこれが、コンブだしの主成分であることを見出し、その味を「うま味」と名づけました。

コンブは食物繊維の優等生でミネラルも豊富!

コンブはアルギン酸、フコイダンが豊富!

- コレステロール値の上昇を抑制
- 便秘解消や、ガンの予防
- 高血圧や動脈硬化の予防

食物繊維 g/100g

食材	食物繊維 (g/100g)
コンブ	30
ごぼう	5
キャベツ	2

(日本食品成分表2010)

成長や体調維持に重要なミネラルが豊富!

カルシウム

食材	カルシウム (mg/100g)
真昆布	700
牛乳	100

鉄分

食材	鉄分 (mg/100g)
真昆布	4
牛乳	0.5

(日本昆布協会)

このほか、以下の効用が期待されています。

- 銅: 悪玉コレステロールの排出
- マグネシウム: 脳卒中の防止