



恵庭中学校 3年5組

小松 瑞季

## もくじ

はじめに	P. 4
昆布栄養効果	P. 5
有名どころの昆布紹介	P. 6
加工された昆布	P. 8
良い昆布を選ぶには？	P. 10
うま味を逃がさない 他	P. 11
だしのとりかた	P. 12
昆布料理レシピ	P. 14
まとめ	P. 17

## 参考文献

イキイキ！食材図鑑

昆布活用術

食材料理 百科事典

日本の食材帖 乾物レシピ

恵庭市立図書館

インターネット

## はじめに

ある日の食卓。

おでんの中に昆布が入っていました。

食べられるけれど、そんなに好きでもない食材。

わかめや海苔はよく見るけれど、昆布って目立たない存在です。

家族とそんな話をしていたら、地味に見える昆布だけれど、実は素晴らしい食材だと教えてもらいました。

じゃあちょっと調べてみようかな？

今回の自由研究のテーマは昆布で決まりです！

本やインターネットを開いてみると、昆布って【魚介】なんです。

もちろんわかめや海苔も魚介です。

驚いたのは、寒天までもが魚介なのです！

自分の世界がパッと広がった感じがしました。

だしをとるだけじゃない。

主役にはなれないけれど、欠かせない食材。

そんな昆布に捧げます。



# 昆布栄養効果

## ●アルギン酸

水につけると表面がヌルヌルします。水に溶ける食物繊維の一種で、体内で不要になったものを排出させます。

## ●フコダイン

アルギン酸と同じくぬるぬるのもとになっている食物繊維の一種。

発毛や皮膚の老化予防、さらには発ガン抑制作用があるといわれています。

## ●カルシウム

乳製品が苦手な人には切実な問題。ここで昆布の出番です。

## ●カリウム

ナトリウムとセットになって細胞のバランスを調整する大事な成分。

塩分を摂りすぎの方に良いそうです。

## ●ビタミン

A、K、B1、B2、C など、さまざまです。

## ●ヨウ素

新陳代謝の働きを活発にして、皮膚や髪を健康に保ってくれます。

他にも リン、鉄、マグネシウム、マンガンなど、体に不可欠なミネラル類が含まれていて、まさに栄養の宝庫です。

# 有名どころの昆布紹介

## ● 真昆布

昆布のなかの昆布。お値段もちょっとお高めですが、文句のつけようが無い上品な甘味のある味わいで、昆布の美味しさを十二分に堪能できます。



<http://item.rakuten.co.jp/iseoto/c/0000000140/>

肉厚で幅広なのが特徴。北海道南部から青森県、三陸沿岸にかけてとれる昆布です。

★使い方・・・澄んだ「だし」がとれ、高級昆布だしとして最適です。

煮物にもむいています。

## ● 羅臼昆布

真昆布と同格の高級な昆布。味に関しても真昆布に並ぶランクで、風味が強く、



コクのある味わいです。昆布の厚みは比較的薄く、幅広なのが特徴。

知床半島の根室側沿岸のみでとれる、生産量の少ない昆布です。

[https://www.kurakon.jp/ency\\_kombu/03.html](https://www.kurakon.jp/ency_kombu/03.html)

★使い方・・・少し濁りますが、だし昆布として最適。

味のしっかりした料理に合います。



## ●日高昆布

三石昆布とも呼ばれ、一般的に広く親しまれています。

柔らかくて煮えやすく、煮崩れしにくいため、煮物の具材に適しており、



幅広く利用できる昆布です。

北海道日高地方が産地です。

<http://kanetoyo-kawatsu.com/itemlist.html>

★使い方・・・だし昆布としてももちろん、加熱して食べる料理にむいています。

## ●利尻昆布

真昆布、羅臼昆布に次いで高級な昆布。澄んだだしがとれ、薄い塩味がある上品な味わいです。真昆布と比べると肉質が硬めのため、とろろ昆布などの加工



昆布としても利用されています。

<http://search.rakuten.co.jp/search/mall/>

主に北海道の利尻、礼文両島沿岸でとれます。

★使い方・・・最高だし昆布として最適。うまみのあるだしが出ます。

## ●早煮昆布

通常より早い時期に収穫した若い昆布。だし昆布にはむきませんが、柔らかく



短時間で煮える特徴があります。

<http://item.rakuten.co.jp/satumaya/s-00103/>

★使い方・・・炒め物や煮物に最適で、柔らかい食感が楽しめます。

# 加工された昆布

## ●切り昆布

きざみ昆布とも呼ばれる、干した昆布を細かく細切りにしたものの。



炒め物や煮物に最適。

<http://m39.hamazo.tv/e2504503.html>

## ●すき昆布

薄い細切りの昆布をすいて乾燥させたもの。切り昆布よりもろみがなく、さっぱりしているため、どんな具材にも合わせやすい昆布。



<http://www.tomizawa.co.jp/shop/g/g00879000/>

## ●塩昆布

塩吹き昆布とも呼ばれ、醤油、みりん、酒、砂糖などで味付けされている昆布。



料理に加えれば、調味料的役割もはたしてくれます。

<http://present.item.rakuten.co.jp/tenkonbu/p/10000987/>

## ●酢昆布

酢と砂糖で味付けしたもの。メーカーによって大きさや味は様々で、そのまま食べても美味しく、料理にも使えます。



<http://www.muji.net/store/cmdty/detail/4547315293896?rec=11>



### ●納豆昆布

酢につけて柔らかくした昆布を細かく刻んで乾燥させたもの。



<http://shopping.hakonavi.ne.jp/konbu/gagome/natto-konbu.html>

もどすと納豆のような粘りけが出て食感は芽かぶのようです。

### ●おぼろ昆布

酢につけた昆布の水分を切って寝かせ、帯状にけずったもの。

けずりはじめの表面の色がついた部分を黒おぼろ、中心部を

けずったものを白おぼろ、

<http://tominosuke.shop-pro.jp/?mode=f2>



両方が混ざったものを黒白おぼろと呼んでいます。また、芯の部分で白く板状のものを白板昆布といいます。

### ●とろろ昆布

酢につけた昆布の水分を切って寝かせ、プレスして固め、

糸状にけずったもの。

おぼろ昆布同様、白と黒があります。

<http://item.rakuten.co.jp/masuyone/160090/>



味噌汁など料理にそのまま加えられるお手軽昆布です。

他にも「けずり昆布」や「昆布茶」など、身近にはたくさん昆布が活用されています。

# 良い昆布を選ぶには？

昆布は市場に出回る前に、とれた場所、厚さ、色や傷のつきかたによって、厳密なランク分けがされています。

最高級のものにこだわりたいときは、専門店に行ってみるのがおすすめです。

もちろん、普段使いにはスーパーで十分です。



**色**：表面にツヤのある、緑褐色が美味しい昆布のあかし。黒すぎるものや、黄色っぽいものは選ばないようにしましょう。

**香**：ツンと鼻に突き抜けるような香りがポイント。袋入りのものは難しいけれど、乾物屋さんでためしてみましよう。

**厚**：よく乾燥した肉厚のものが良い品質の昆布。大量に使う場合は、切り落としや安くて薄いものを選べば気軽に使えます。

<http://kombu.or.jp/school/about/index.html>

以上、昆布購入の際に参考にしてください(^\_^)v



# うま味を逃がさないためには 昆布は洗わない！

昆布の表面の白い部分が気になりますが、洗い流してはいけません。

昆布についている白い粉のようなものは、昆布の命でもあるうま味成分です。

洗ってしまうと水で流れ出てしまいます。

布巾で軽くふく程度でOK！！

## 美味しさを保つ昆布の保存方法 は？

① 大きな昆布はあらかじめ使いやすい大きさにカットしておきます。

② 湿気を通さない密閉容器が昆布の保存には必須アイテム。

透明なガラスやプラスチックなど、中身が見える容器にすると残りが確認できて便利です。



# 美味しいおだしのとりかた

## 昆布とかつおの一番だし

一番だしは、どんな料理に入れても味わいを深めてくれる最高のだし。

① 鍋に水を張り、軽く布巾などでふいた昆布を入れます。

水2カップに対して昆布10cmが目安です。

② ①を火にかけます。小さな泡がぷくぷくと出るまで中火で加熱します。

煮すぎるとぬめりが出るので注意。

③ 沸騰直前になったら一度火を止め、昆布を取り出します。

④ 鰹節を鍋に入れ、中火で沸騰させないように熱します。

アクが出たらアクを取り、一煮立ちさせたら火を止めます。

⑤ クッキングペーパーなどを使ってこします。

(クッキングペーパーは絞らないこと)

⑥ 澄んだきれいな一番だしのできあがり！



<http://nagaikekonbu.jp/oishiidashi.html>

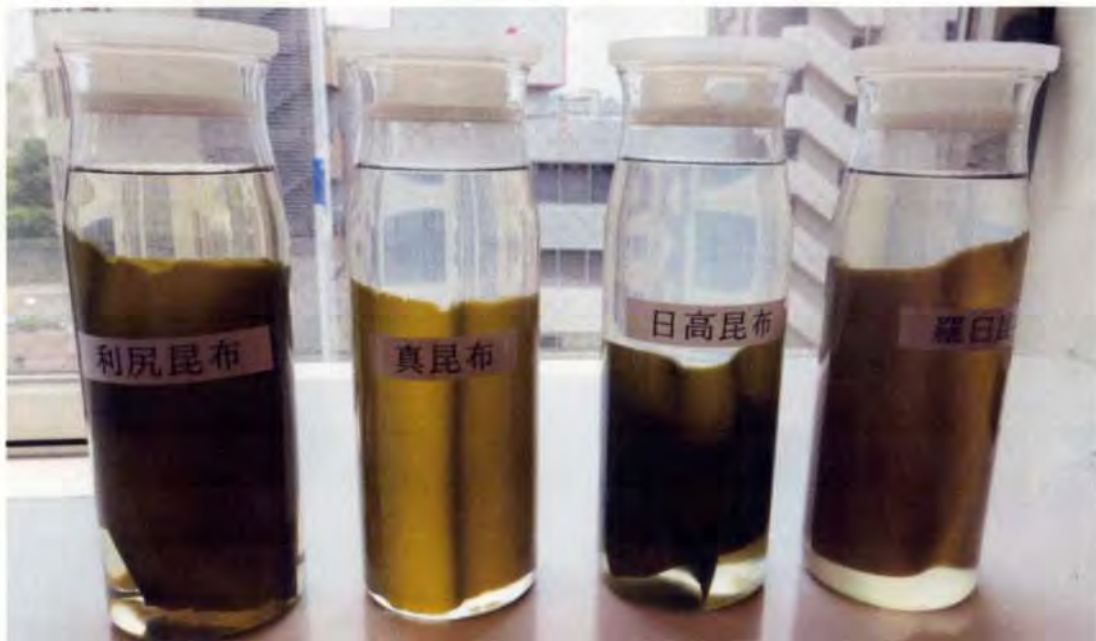
簡単な水出し方法もあります。(我が家でも実践)

お茶を入れるポットや適当な容器に水と昆布を入れて完了！

1 リットルの水に対して昆布 15 センチ程度。

2 カップの水なら昆布 5 センチ程度。

10 時間ほどつければできあがり。冷蔵庫で保管しています。



[http://www.fujicco.co.jp/know\\_enjoy/blog/2014/07/4492](http://www.fujicco.co.jp/know_enjoy/blog/2014/07/4492)

まったりこってり昆布だし

- ① 昆布を軽く布巾などでふいて、一晩水に浸しておきます。
- ② ①を火にかけ、水面にぷつぷつと泡が出るくらいの弱火で30分程度  
ゆっくりと煮ます。
- ③ 昆布を取り出して完了。



<http://www.tirashizushi.washoku.biz/tirashizushi/dashi.html>



## 昆布料理レシピ

# 切り昆布と油揚げの炒め煮

作り置きにピッタリ！冷めてもおいしい糸切り昆布の旨味と食感が絶妙です。

### 材料（2人分）

切り昆布 120g  
油揚げ 1/2 枚  
にんじん 1/3 本  
しいたけ 1本  
しょうゆ大さじ1  
みりん大さじ2  
だし水 1/4 カップ



1

油揚げは油抜きをし、5mm 程に切る。にんじんはせん切りにし、しいたけは薄切りにする。

2

油をひいた鍋に人参、しいたけ、油揚げを入れしんなりするまで炒める。調味料を加え 5 分ほど煮詰める。

3

最後に切り昆布を加え煮汁がなくなるまで煮詰める。

### コツ・ポイント

切り昆布は煮詰めすぎると、変色してしまうので注意。

<http://cookpad.com/recipe/2382212>



## 昆布レシピ

# ゴマたっぷり昆布生姜の佃煮☺お弁当にも

### 材料（作りやすい分量）

- 昆布(早煮・乾燥)30g
- 新生姜(千切り)100g
- ☆昆布を戻した出し汁 100cc
- ☆醤油 50cc
- ☆みりん 50cc
- ☆料理酒 50cc
- ☆砂糖 100g
- 炒りゴマ大さじ 3 強



1

生姜を千切りにする  
※今回は新生姜



2

昆布は水で戻す  
※今回は早煮昆布  
10分くらいで戻ります



3

昆布の戻ったあとのだし汁は使うので取っておく  
※余るのでお味噌汁等に使うと良い



4

昆布を食べやすい大きさに刻む



5

☆を鍋に入れてひと煮立ちしたら生姜・昆布を入れて弱火で煮込む



6

水分が無くなってきたら胡麻を入れる



7

ここから中火に変え照りが出るまで手を休めずに混ぜる  
※焦げやすいので十分に気をつける

8

水分がなくなり砂糖が飴状になり照り照りに  
これで完成♪



9

日持ちするのでお弁当にも😊



<http://cookpad.com/recipe/2706324>

他にも調理方法はたくさんあります！



## まとめ

和食に欠かせないだし汁やうまみの素となる昆布は、褐藻類コンブ科の昆布を天日干ししたものです。

主な産地はぼくたちの住む北海道で、食用とされる約15種類ほどの昆布は約3年以内に収穫された物。日本では古くから昆布を食べてきましたが、その歴史は平安時代からと考えられています。

さらに日本では「よろこぶ」とかけて、縁起物として欠かせない産物となっています。

一年生の時は川について調べて、水のありがたさや素晴らしさを知ることができました。

川は海と繋がっています。僕達は一人一人が意識して、自然を守っていかなければいけないと、改めて感じました。

## 豆知識

江戸時代になると北海道でとれた昆布は交易船で日本海側を通り、大阪、さらには九州、琉球王国（沖縄県）へと運ばれるようになりなした。

その結果沖縄でも独自の昆布食文化が生まれました。そしてこの昆布を運んだ航路は「昆布ロード」と呼ばれています。 [http://www.ns-nissei.com/user\\_data/konbu.php](http://www.ns-nissei.com/user_data/konbu.php)

