

2月4日放送

第40回目の放送は「ヒロメ」についてご紹介します。

みなさん、ヒロメって何か知ってますか？

ヒロメはワカメによく似ているといわれる海藻で、東紀州地域の漁村では昔から食べられています。

特徴は、シャキシャキとした食感ととろみ。

酢の物やお味噌汁、包んで蒸し焼きなど、いろいろと使われているものなんです。

身体にも良い健康食、ヒロメ。

詳しいお話を、尾鷲農林水産事務所水産室 中西尚文さんにお聞きしました。



尾鷲市内ではこの季節になると、生のヒロメが店頭に並びます。

このヒロメ、最大では1mほどに成長する『1枚の』広い葉っぱなんです。

柔らかくてとろみがあって、うま味もあり、さらにはシャキシャキとした独特の歯ごたえもあって、多くのファンを掴んでいるんですよ。

市内では、このヒロメを養殖しているところが数件あります。

また、『東紀州ヒロメ養殖協議会』という団体も存在し、「もっとこのヒロメを知ってもらいたい!」ということで、さまざまな活動をされているんです。

もともと尾鷲では、このヒロメをワカメとして、昔から酢の物やお味噌汁、鍋物に自然に使われていたそうです。

イメージとしてはワカメにとっても近いんですが、ワカメと違うのは葉が枝分かれしないところ。ヒロメはまるまる大きな葉っぱ1枚に成長します。

あとは、シャキシャキとした独特の歯ごたえや、海藻で人気のヌルヌルさもあるんですが、基本的にはワカメと同じ使い方をしてもらって大丈夫とのことです。

東紀州ヒロメ養殖協議会ができたのは、平成25年の2月。

そこからヒロメのPR活動が行われ始めたのですが、最近では尾鷲市内の方だけでなく、三重県の南西・北勢地域の方からも「乾燥ヒロメを食べたことがある」という声が聞かれるそうで、認知度は順調に上がっているようです。

ヒロメ養殖がもっと盛んになるように、養殖の仕方を教えたり、都市部に行ってヒロメの食べ方のPR等もされているんですよ。

ちなみに、生のヒロメは乾燥ヒロメに比べて、よりシャキシャキ感があるそうです。機会があればぜひ、生のヒロメも味わってみてください！

今は少ないながらも、ヒロメを養殖されている方は徐々に増えていて、作ったヒロメが売れるという実感を持っている方もいらっしゃいます。

ヒロメの旬の2～3月になると、漁協の市場の方でも「ヒロメはまだか」と期待されているそうです。

その時期になると、市内のスーパーにも生のヒロメが並ぶんですよ！

ちなみに、中西さんが一番好きなヒロメの食べ方は「生のヒロメのしゃぶしゃぶ」。

褐色のヒロメが、お湯にくぐらせると鮮やかな緑色になり、同時に磯の香りがふわっと広がるそうです。

ヒロメのPR方法にも使われている食べ方で、旬を楽しむのにもぴったりなので、ぜひしゃぶしゃぶでいただいてほしいとのことでした。

おいしい健康食、ヒロメ。

皆さんもぜひ、お買い求めください！



東紀州ヒロメ養殖協議会 HP（三重県）

<http://www.pref.mie.lg.jp/ONORIN/HP/p0022100003.htm>