

「海女の愛ちゃん鳥羽の温泉宿にダイブ！」

「海女の愛ちゃんが湯く！」 水無月の巻（上）

こんにちは！海女の愛ちゃんです。

今回の訪問先は、浦村町の麻生の浦大橋が架かる生浦湾に面した「サン浦島 悠季の里」さんです。湾内では全国的に有名な「浦村かき」の養殖が行なわれ、牡蠣筏が広がる壮大な景色は、ゆったりと静かで心が落ち着きます。

吉川社長さんは今から 20 年ほど前に始まった「牡蠣の国祭り」を支援するとともに、日頃は地元の漁師、海女の応援として、アワビの稚貝放流事業への協力を呼び掛けて頂いております。また、館内では、昔の海女の写真や、私が撮った海女の写真も飾られています。

今回の取材では田畑料理長をはじめ、多くのスタッフの方々に協力頂き、漁業を大切にする気持ちと、おもてなしの心を感じました。



「昔の海女の写真展示」

◆～海藻料理～

今回のメインは三重ブランドでもある「ヒジキ」です。ちなみに漢字だと「^{ひじき}鹿尾菜」、三重県民は読めるらしいですね。（笑） 良い状態のヒジキの芽一粒一粒をよく見るとピンと跳ね上がっている鹿の尾のように見えることから付けられたと言う説が有力なようです。

ヒジキの加工品は三重県が全国一位の生産量を誇ります。太くて柔らかくて風味がいいのが特徴で、今まで食べていたヒジキは何だったの？と全く別物で感動します。初めて食べた時、ヒジキの存在感がすごかったのを覚えています。食べた人が必ず買いたい程、鳥羽の自慢のヒジキだと思います。ところで今年の鳥羽のヒジキは、ここ 5-6 年の中で一番の水揚げではないでしょうか。15 トン（乾燥）前後採れた地域も結構あったようです。

私の住んでいる石鏡町では町内の出会い作業でのヒジキ漁になります。海女さんを中心とした女性陣が鎌で刈り取り、それを男性陣が詰めて船で運び、丘チームが干します。小さな海洋生物等のゴミを取る仕上げの作業は全員で行います。そして売り上げを均等に分配します。共同で行うのは恐らく全国で石鏡町だけでしょう。おもしろいですよね。石鏡の浜や鳥羽展望台駐車場一面にヒジキを干す風景は圧巻です！〇〇百選に推したいです。（笑）

それでは海藻料理
レポートです。なんと
11品全てにヒジキが
使われています。
勝手ながら「キセキの
海のヒジキづくし」と
名付けました。普段の
料理に加えて、この日
のために料理長が考え
てくださった品が多か
ったです。

驚いたのは伊勢志摩
の海女の魔除けのマー
クであるセーマン、ド
ーマンを模った一品で
す。粋な心づがいですね。

「ヒジキはどんな料理にも使えるよ」と田畑料理長はさらっと言っていました。ヒジキをペー
ストにしたり、衣にしたり、ひと手間もふた手間もかける事によって、見た目以上に深みのある
味わい、そして新しい食感を体験させてもらいました。海の王様である伊勢海老とヒジキの組み
合わせも驚きましたが、ヒジキも主役級なのが衝撃すぎて、全部美味しいという言葉以外ででき
ません（笑）。

すべての品をご紹介したいところですが、家庭でも再現性が高い「ヒジキ煮 人参ドレッシン
グ掛け」をご紹介します。人参のオレンジ色がヒジキの黒色で、より鮮やかに映えますよね。

（↓赤い小皿）口の中に入れると、味はもっと映えます！！



シンプルだけどヒジキ
と人参の風味が広がり旨
みが増しています。

同じように作れる自信は
ないのですが、ヒジキ料
理のレパートリーに加え
たいです。

「キセキの海のヒジキづ
くし」特に女性には喜ば
れること間違いなしなの
で、是非通常メニューに
加えて欲しいですね。

◆ヒジキづくし 11 品紹介

- ①ヒジキと枝豆の白和え ②ヒジキ進丈 ③海老ヒジキ衣合え
④ヒジキ煮 人参ドレッシング掛け ⑤ヒジキ煮 金紙巻き ⑥床節ヒジキ味噌焼き
⑦伊勢海老三色揚げ ⑧本浦温泉珠光の湯鍋 ⑨ヒジキ豆腐 ⑩ヒジキ入り炊き込みご飯
⑪ヒジキと新キャベツの浅漬け

〈ヒジキ煮 人参ドレッシング掛けの作り方〉

- ①乾燥ヒジキを戻し味付けし、ヒジキを炊く
②人参を蒸してペーストにし、ドレッシングを混ぜ掛ける

◆～温泉～

お待ちかねの温泉にダイブ！！

サン浦島さんは、「鳥羽本浦温泉」です。

敷地内を掘削し湧出した源泉で、Ph9.5

「珠光の湯」、ph9.8「新珠光の湯」と2種類の源泉です！！

以前にも何度か日帰り温泉でお世話になっていますが、その度に「鳥羽本浦温泉 誕生物語」のパネル（写真→）を読んで感動しています。泉質は両方ともアルカリ性単純温泉なので、お肌がツルツルします。

「珠光の湯」の効能は美肌効果、神経痛、筋肉痛、関節痛など。「新珠光の湯」の効能はくじき、痔疾、慢性消化器病、冷え性、疲労回復など、一度に2つの違う温泉に浸かれるはちょっとお得感がありますね。もう一つの魅力をお伝えしておきましょう。フロントから浴場までの回廊が、薄明かりでとても素敵な雰囲気です。竹あかりアートが置かれています。そして何と言っても竹林の美しさに心奪われる程です。温泉もそうですが、お宿での時間がゆったりと感じられとてもリラックス出来ました。



（まろびね庵大浴場）

◆「サン浦島 悠季の里」支配人 上田豪太さん、若女将 古畑 藍さん



・支配人の上田さん

大阪府枚方市出身

お客様が喜ばれる時間を共有できることや、若いスタッフの成長を見る時が嬉しい。尊敬する人は、何と大野愛子です。

・若女将の古畑さん

四日市市出身

海産物は何でも好き。特に日本酒に合う海苔やワカメです。好きな芸能人は石原さとみさんです。

URL <https://www.sun-urashima.co.jp/>

TEL0599-32-6111

◆9月15日は「ひじきの日」

これからの高齢化社会に向け、単に寿命が延びるだけでなく、健康に長生きしていくことが大切である、との考えから、「ひじきをもっと食べて健康に長生きして下さい」との願いを込めて、昭和59年に三重県ひじき協同組合が9月15日（旧 敬老の日）を「ひじきの日」として制定しました。

◆レポーター大野愛子

東京都出身海女、フォトグラファー

ガンゼ（バフンウニ）が口開けしましたが、毎年ほんとに少なくなっているのので、アワビを獲っています。去年はオンラインヨガでしたが、今月から対面のヨガクラスに通い始めました。

大漁できるように毎日お風呂とヨガ、身体のメンテナンスをしています。



●岩尾博士の海藻博物記

～ヒジキの話～

この時期、干されたヒジキで海岸通りが絨毯^{じゅうたん}を敷いたようになっている様子をよく目にする。黒く乾いたものは見たことがあっても、生きている姿を見たことはないという人もいるだろう。干潮時に姿を現す岩場の上に、オリーブグリーンの棒状の葉を茂らせている海藻がヒジキである。しょうゆで煮つけても、白和えにしてもおいしいが、少し固めに戻し、サラダなどに加えてしゃきとした食感を楽しむ食べ方もあるようだ。

われわれが食べている市販のヒジキの8割近くは中国産や韓国産である。国産のヒジキだけでは国内の需要を賄えないということか。それらの国の水揚げのほとんどは日本への輸出用で、採りすぎてヒジキが無くなっている所もあると聞く。日本でも同様である。根元を残して刈り取るのが本来の方法だが、無許可で刈る人の中には乱暴に根こそぎちぎってしまう人もいる。ヒジキは残された根元から再び増えるので、根がなくなると「ヒジキ畑」もなくなる。それに加え気候変動や人間活動による環境変化によってもヒジキが減っている。大産地である長崎県対馬では「ヒジキ畑」の消失が深刻だ。

昔から旬の味覚や保存食材として親しんできたヒジキは、和食が見直されている現代では食物繊維やミネラル源としても重要な食材である。和食文化の継承に加え、ヒジキをはじめとした鳥羽の生物資源の「持続可能性」についても考えたい。

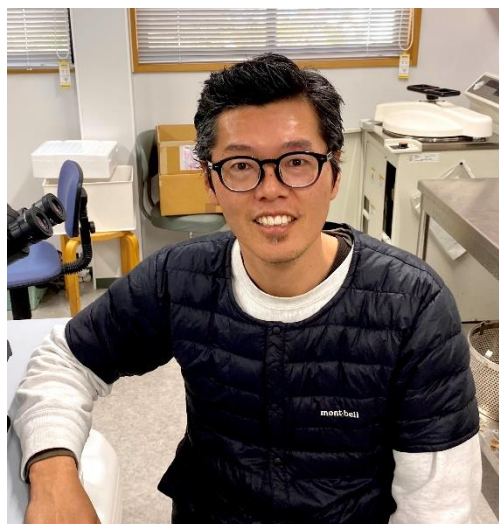


←磯の岩を覆うように
茂るヒジキ
(国崎)

(広報とば 令和元年5月1日号より)

◆岩尾豊紀

現在、黒ノリとワカメの種苗を育てている最中です。黒ノリは種苗としては十分なサイズに育ち、今後は9月出荷時に向けて成熟させて胞子を持たせる必要があります。ワカメは夏の間大きくなりすぎないように調光して保管培養します。



◆編集後記

支配人の上田さんと若女将の古畑さん、お二人とも和やか且つ、優美な振る舞いで、宿の雰囲気そのままといったところでしょうか。非常に居心地が良かったです。癒されました。そして上田さんとは意外な共通点がありました。全く同じ生年月日で、同じ写真の専門学校の東京校と大阪校に通っていました。びっくりでーす。次回は「リゾートヒルズ豊浜 蒼空の風」さんです。お楽しみに～。

*水無月の巻（下）

温泉振興会事務局からのお知らせです。