



鳥羽温泉郷の食の魅力を訪ねて

# 海女の愛ちゃんが湯く!

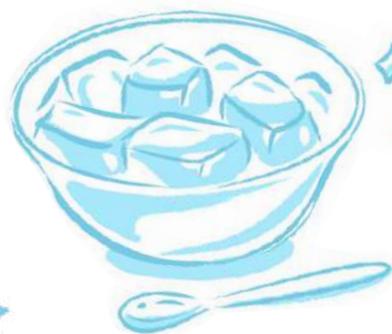
真珠の海七草編 ~テングサの巻~



食べてマイナス冷感、  
体調を整えてくれる

トコロテン

東海地方は 1951 年の統計開始以来、最  
短の 13 日間で梅雨明けしました。毎日暑  
い日が続きますね。



浜辺でテングサを抱えた香織さん



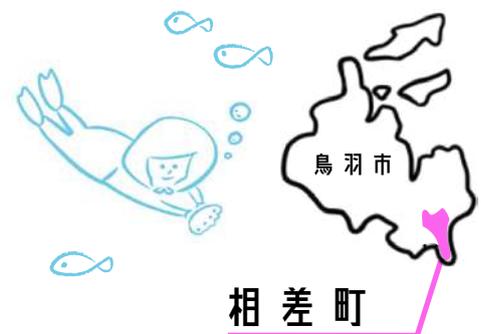
でも海水はまだ冷たいので海に入っている時はいいのですが、ウエットスーツを着て浜辺を歩くと、少々危険な時期になってきました。そんな暑い日にぴったりの食べ物があります。それは「トコロテン」です。真珠の海七草編の第 6 回目はトコロテンの原料「テングサ」です。テングサは寒天の原藻として江戸時代から食用にも工業用にも利用され、中国にも輸出されていたそうです。6 月 28 日、そんなテングサの魅力を鳥羽市で一番海女さんが多い相差町でテングサ漁をする小崎香織さんに聞きました。



海女漁の様子

香織さんは、相差生まれの相差育ちの海女さんです。おばあちゃん、おかあさんも海女さんで、姑さん、姑ばあちゃんも海女さんという、海女家系のサラブレッドなんです。相差町には約100人の海女さんがいて、最高齢はなんと87歳なんですって。びっくりですよね！！

また、相差町には旅館や民宿がたくさんありますが、かつては船を持っている漁師さんが経営する宿では、夫婦で沖に行くフナド海女が多かったそうです。相差で産まれたら、海女になるのが当たり前でした。香織さんは、以前は旅館で働いていましたが、子育てが落ち着いてきた30歳頃から本格的に海女漁にも精を出し、今では20年程のキャリアをもつベテラン海女さんです。



相差町

私が3年程前に相差の海を見に訪れた時のことです。ちょうど海女さん達が海から上がって来るところに遭遇しました。4、5人の海女さん達がサザエやナマコを担いで上がってきましたが、1人だけものすごい量のナマコを獲っている方がいて、この人すごいなー！と驚きと尊敬の眼差しで見っていました。まさかその方が香織さんだったなんて…。

お子さんが小さい頃は、ナマコの2回目の口開けの時に必ずと言っていい程、風邪をひいてしまって、海女漁から遠のいていた時期もあったそうですが、「今はできる限り長く続けたい！」と海女漁への強い思いを語ってくれました。



海底へまっしぐら！

## テングサ漁



海岸でテングサを干す様子（石鏡で撮影）

岩場に生えているテングサを手で採集して、天日で乾燥させて出荷しています。相差町では、5年以上前からテングサ漁（口開け）は行ってないそうです。ここ数年は鳥羽ではテングサ漁（口開け）を行う地域はほとんどなくなっているのではないのでしょうか。

ちなみに私が住んでいる石鏡町では、かつては婦人会のメンバーがテングサを採って活動費にしていたようですが、今では出荷はおろか自家消費する分を採るのも大変なくらい減少しています。最近の相差町でも、もっぱら自家消費用に6～7月頃に採集しているそうです。



## トコロテンへの思い

テングサのニセモン（※）を採らないようにすること。そして、今年採ったテングサは、来年以降に使うそうです。家の物置きに置きっぱなしの10年前のテングサが出てきた話もあるとか…。それでも美味しくトコロテンが作れるそうです。「ビンテージトコロテン」とか、「寝かしトコロテン」とか、味わい深いかもしれないですね。



テングサとオバクサ 分かるかな～

「若い頃は、焚き火で炊いたカッチカッチのトコロテンは好きじゃなかったけど、今では夏には欠かせないモンかな。食物繊維もあるし、利尿作用もあるから、夏バテ対策にはすごくいいよ」と絶賛する香織さんです。

※テングサはマクサ、オバクサとあり、ニセモンとはオバクサのことを言います。詳しくは過去のメルマガの「葉月の巻」で岩尾博士が解説しています。

<http://www.toba-onsen.com/merumaga/202108.pdf>



## 香織さんおすすめの トコロテンの食べ方



5ℓの圧力鍋にテングサ 100~150gを入れ、酢も少し加えて30分ほど煮出し、テングサを濾して冷まして固めるとトコロテンができます。香織さんのおすすめは、青じそドレッシングをかけて食べると、さっぱりして美味しいそうです。「姑じいさんはトコロテンが大好きなんさ。夏場はよく作るから、冷蔵庫にいつもあるんよ。」  
「ひと味違った食べ方だと、コーヒー味のトコロテンをアイスコーヒーに入れると、タピオカ風でそれもおいしいに」と香織さん。鳥羽では、きな粉や黒蜜をかけて食べる所も多そうです。

コーヒー味のトコロテン



## 編集後記



取材日は、香織さんの海女小屋にお邪魔しました。自分の使っている小屋以外の海女小屋を見せてもらえることってなかなかないので、キョロキョロ見渡してしまいました(笑)。堤防を小屋の壁の一部としてうまく利用しているのが、おもしろかったですね。

この日は香織さんがトコロテンを作ってきてくださいました。汗が止まらないほどの暑さだったので、喉にツルッと入って行くトコロテンに感動!!ポン酢もコーヒートコロテンもほんとに美味しかったです。不思議とスーッと身体が冷めていきました。



香織さんの愛用品

レポーター / 写真 **大野愛子**  
東京都出身、海女、フォトグラファー



昨年に引き続き、アワビが大漁で喜んでいたので東の間、7月に入り有害なプランクトンの赤潮が入ってきて、アワビ、トコブシ、サザエが海の中で死んでいます。今後が心配になります。

イラスト / デザイン **佐藤千裕**  
福島県出身、海女見習い、鳥羽市地域おこし協力隊・石鏡町活性化～海女のまち暮らし担当～



海女を始めて二度目の夏で、少しずつアワビのとれる量が増えてきて喜んでいましたが、今は海の状態が心配です。海での仕事の喜びと同時に不安定さも感じています。



## 写真展開催のお知らせ

大野愛子さんの写真展が京都市内で開催されています。  
この機会にぜひ、足をお運びください。



### 大野愛子写真展「海女の普遍的世界」

Exposition de la photographe Aiko Oono「Une plongée dans l'univers d'une ama」

自然と共に生きる海女。海女であり写真家の大野愛子氏による海女に関する写真展示  
Les plongeuses ama vivent en harmonie avec la nature. Une exposition photo par la  
plongeuse ama et photographe Aiko Oono sur ces plongeuses.

**2022.8.27(土)～2022.9.24(土)**

**展示場所:アンスティチュ・フランセ関西-京都 1階カフェ、2階廊下**

**10時～19時 火曜日～土曜日 ※日曜・月曜・祝日休み 入場無料**

Dates : du 27 août au 24 septembre 2022

Horaires : 10h -19h du mardi au samedi, fermé les lundis, les dimanches et les jours fériés

オープニング:9.3(土) **参加費無料、予約不要**

17:00～アーティストによる展示紹介:17:30～ミニトークイベントを開催

Un vernissage aura lieu le samedi 3 septembre à partir de 17h00 suivi d'un échange avec la photographe à 17h30 -  
événement gratuit et sans inscription\*

海女/フォトグラファー 大野愛子 東京生まれ鳥羽市在住

Aiko Oono, photographe et plongeuse ama.  
Originaire de Tokyo, elle réside  
aujourd'hui à Toba, dans la préfecture de Mie.

主催者:鳥羽市役所観光課 TEL0599-25-1157

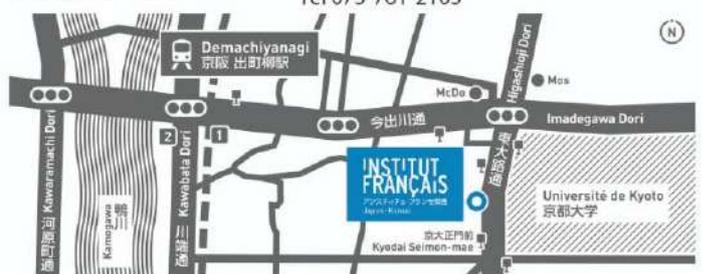
Organisateur: Mairie de Toba, Division du tourisme TEL 0599-25-1157

※新型コロナウイルス感染症の状況により、内容を変更する場合があります。

\*le déroulé de l'événement est susceptible d'être modifié selon l'évolution de la situation sanitaire

京都府京都市左京区吉田泉殿町8  
TEL075-761-2105

8 Izumidono-cho Yoshida Sakyo-ku, Kyoto  
Tel 075-761-2105



鳥羽うみ アートプロジェクト  
Art Project: Toba Umi