

有用海藻増殖研究会：日本海沿岸の海藻に関する情報 (2)

海藻の食べ方昨今、海藻は自然食・健康食ブームで見直され、地域によっては海藻祭や漁協婦人部などが開催する料理創作活動やコンテストも盛んになっている。例えば、戦後の食糧難の時代に海藻の積極的な利用を説いた大島(1952)は、酢の物、味噌和え、煮物、あぶり物、漬物(粕漬け、味噌漬け)、ふりかけ、心太、刺身のつま、汁の実というように9通りの食用法しか挙げていないが、半世紀を経た現在、乾燥スナック、菓子・飲料・麺類への混入、炒め物、キムチ和え、胡麻和え、炊き込みご飯などが加わり(藤田 2001)、食皿の脇役(刺身のつま)から主役(海藻サラダ)への転身、あるいはジャム(ワカメとモズク、秋田県)への加工などの新展開も認められている。漁村においても入手可能な食材や調味料の種類が増え、扱いやすい調理・加工器具も普及していることから、新たな調理法や新製品の開発にも期待がかかる。

しかし、海藻の食文化を紹介した「日本の食生活全集」(農山漁村文化協会刊)、奥本(1985, 1986)、今田(2003)などからも明らかなように、古来日本各地の沿岸で利用されてきた海藻の種類は昨今の利用対象種(ほとんどが養殖種か天然の量産種)よりもはるかに多く、中には増養殖技術の開発の余地があり、地域特産化が望まれるものも含まれている。

有用海藻増殖研究会は、本誌50巻1号に本州日本海沿岸の海藻の地方名について紹介したが、今回は同時に調べた海藻の伝統的な食べ方について報告する。ここでは、各府県担当者が1998年に実施した漁業者への聴き取りを主として分類群ごとの利用としてとりまとめたほか、「日本の食生活全集」の各府県版や地方出版物を参考に県別の追加情報を載せ、併せて付表にまとめた。なお、本州日本海沿岸では江戸時代に周航していた北前船の寄港地を中心にコンブの利用が各地の食文化に深く入り込んでいるが、今回は天然コンブを産する青森県だけを取り上げた。

分類群別にみた海藻の利用

緑藻

アオサ・アオノリ・ヒトエグサなどの汁物(吸い物、味噌汁、以下同様)、ふりかけ、乾燥品が一般的であるが、天ぷら、酢物、サラダ、佃煮、菓子混入剤などにも用いられる。フサイワズタは「海ぶどう」で知られる沖縄県産のクビレズタと同じくサラダや酢の物にも利用される。このほか、本州の両端でミルの利用も挙げられた。

褐藻

モズク類は酢の物か汁物としての利用が普通で、一部におひたし(新潟)や煮物(兵庫)にされる。ハバノリ類は、セイウハバノリとハバノリが汁物、酢物、ふりかけ、佃煮、煮物、焼きノリにされるほか、石川県ではハバモドキがふりかけとして利用される。アラメ・カジメ類では、アラメとクロメが本州南部、ツルアラメが本州北部の日本海側で利用され、利用法としては、煮物、佃煮、汁物、雑炊、油炒め、アラメ巻、酢物などが挙げられた。

ワカメは汁物、酢物、サラダ、煮物、佃煮、ふりかけ、ス

ナック菓子、味噌漬、羊羹、茶、焼きワカメ、塩漬など、食べ方も多い。メカブ(胞子葉)についてはゆがくだけでなく直火で焼いた後に酢醤油や三杯酢に漬けたり、ご飯や蕎麦にかけたりする。なお、ワカメの利用法をまとめた福井県水産試験場(1963)には日本海沿岸における製品形態として、板ワカメ(島根)、簾ワカメ(石川、福井)、絞りワカメ(島根県隠岐、福井)、モミワカメ(福井―越前)、塩蔵ワカメ(福井―越前)、ワカメ菓子(島根)が挙げられている。

ホンダワラ類では、アカモク(およびかつてシダモクとされていたもの)、ヒジキ、ホンダワラ、ヤツマタモクおよびミヤベモクの5種で利用法を確認することができた。ヒジキは、日本海沿岸では大きな群落の分布が京都府以南に限られることから、地場産の利用はこの範囲に限られ、煮物にされている。これに対して、アカモクとホンダワラは日本海沿岸域で広く利用され(池原 1987)、酢物、汁物(主に味噌汁)および煮物が主で、ほかに、佃煮、麺の具、製麺時の混入剤、サラダ、味噌漬、刺身のつまなどが挙げられた。ヤツマタモクは枝の先端部が酢の物として利用される。鳥取県では、モンバ(種類不詳)が「オワエ」豆腐こんにやくに合えられ、モク(一般的呼称?)の乾燥粉末がメリケン粉と混ぜてパンにされるという。

紅藻

アマノリ類の利用法としては、味噌汁、汁物、佃煮、板海苔が一般的で、新潟県ではおひたしにもされる。テングサ類では主にマクサ(地域によってはオバクサも混ざる)が寒天原藻となっている。寒天は、心太のほか、「すいぜん」(米粉を混ぜる)、「えびす」(または「べろべろ」、卵とじ)などがある。ウミゾウメンは主に酢物として利用され、灰をまぶした乾燥品が流通している。

ムカデノリ類ではムカデノリ、ヒラムカデ、カタノリ、キョウノヒモ、サクラノリおよびマツノリの6種が食され、ムカデノリは刺身のつま、サラダまたは煮物、カタノリは生食のほか、煮物、味噌漬または汁物として利用される。マツノリはフクロフノリとともに汁物とされ、ヒラムカデやキョウノヒモは寒天原藻(混入材料?)として使われる。

スギノリ目のうち、スギノリとオキツノリが刺身のつまとして使われ、後者は藻体が硬いので飾りとしてのみ用いる。フクロフノリの食用法としては汁物や刺身つまが一般的で、秋田県では県の魚ハタハタを用いた飯寿司の薬味、新潟県では蕎麦のつなぎとしての利用がある。

ツノマタ類では、ツノマタとマルバツノマタの2種が利用され、若い芽が汁の実として利用される。石川ではツノマタが心太の原料として使われる。イバラノリ類(イバラノリとカズノイバラ)は汁物、しゃぶしゃぶに用いられる。

オゴノリ類ではオゴノリ、シラモおよびカバノリの3種が寒天原藻として利用され、酢物やおきゅうとの原料となる。イギス目では、エゴノリの利用が最も盛んで、寒天原藻として用いられている。なお、エゴノリで作った寒天はアオモ(石川)やウゴ(京都)などと呼ばれる。なお、今田(1994, 1995)

によれば、エゴノリ寒天は刺身（生姜，からし，胡麻，砂糖）醤油や白和えで食べる。アミクサやイギスも寒天原料として用いられる。

フジマツモ目ではユナが日本海沿岸の広域で汁物や煮物として利用される（梅崎 1953）ほか，秋田県ではイトフジマツが汁物，ウラソゾが汁物や煮物として利用されている。以上の紅藻のうち，富山県～兵庫県（と瀬戸内海）のテングサ，エゴノリ，イギス（アミクサ），オゴノリおよびシラモの食習俗について今田・小川（1988）が報告している。

県別の追加情報

以下に，文献による情報を県別に記録した。（全）とあるのは「日本の食生活全集」の各県版により，それ以外の情報についてののみ文献を示した。

青森県

本州日本海沿岸では唯一のコンブ産出県で，津軽海峡付近では古くから食材として利用されている。また，ところてんに関して，「てんを食べねば盆みたいでない」「てんは夏の汗をきってくれる。だからてんを食べると夏の汗を切ってくれる。」との云われがある（全）。なお，工藤ら（1986）は日本海南部でアカバギンナンソウを利用したアカハダモチの利用を認めているが，太平洋岸八戸地方が主産地である。

秋田県

男鹿半島で海藻の利用が盛んで，エゴノリの「えごもち」（精進料理），「煮菜」（切り刻んだツルアラメを野菜とともに煮てショツツルや味噌で味付けする料理），「すえこ」（刻んで湯通ししたツルモの大根おろし和え，菊の節句のもちに添える料理）などの料理がある（全）。

山形県

飛島を中心に海藻の利用が盛んで，「つぼのり」（ノリをイカ・タコと一緒に煮込む正月料理），「ぼん巻き」（ツルアラメを使った魚の昆布巻）などの料理がある（全）。

新潟県

佐渡を中心に海藻の利用が盛んで，野田・北見（1962）のほか，小木民族博物館（1995），浜口（1999）など，多くの郷土資料がある。「えごねり」の本場で，仏事，お盆，祭りに利用され，からし味噌，きざみねぎ・醤油，砂糖・きな粉などの味付けがある（全）。また，そばのつなぎとしてのフクロフノリが用いられ，余り物が「そばのりの味噌漬」にされる（全）。浜口（1999）によれば，採れたてのイワノリを汁に放ったものをシマヘギという。近年，佐渡特集の雑誌にワカメの記事（伊藤 2004）が掲載された。

富山県

海藻の利用が盛んなのは県東部の魚津周辺である。カタノリの佃煮，寒天に卵を加えて固める「べっこう」（全）などが特色であるが，利用は限られている。

石川県

能登半島は日本海沿岸で最も食用海藻の種類が多い。有名な輪島の朝市・夕市でも生・乾燥品が並び，民宿や居酒屋でも季節の海藻が出される。特に，魚醤油「いしる（り）」や味噌を用いた海藻のしゃぶしゃぶはイバラノリ（アクタス編集局

2002）やイワノリなど多くの種類が使われる。なお，寒天料理の「べろべろ」は加賀地方で冠婚祭に，「すいぜん」は輪島地方で葬儀・仏事に用いられる（アクタス編集局 2002）。海水浴や釣りのおやつとしてカタノリやタオヤギソウが生食される（藤田 聴取）。

福井県

越前海岸や若狭湾の岩礁海岸では，ワカメの保存方法として「板ワカメ」（木枠を使った重ね干し）と「しぼりわかめ」の2型がある（全）。「もみわかめ」も名産で，メカブをてんぷらに，茎にニンニクや唐辛子を加えて佃煮にするという（千万 2002）。カヤモノリは板状に干され，「板サガモ」と呼ばれる。ホタテの貝殻を利用したイワノリの「貝焼き」では醤油の絞り粕で味付ける（全）。なお，福井県の若狭湾沿岸，京都府および兵庫県北部にかけての海藻の食習慣は今田（1995）がまとめている。

京都府

丹後半島周辺では，エゴノリの白あえ（祝事・仏事），季節の魚を入れたわかめなます，たけのこのもずく煮などの特色ある料理が知られている（全）。

兵庫県

但馬海岸では，ホンダワラの佃煮，ハバノリのごま味噌和えや佃煮などの郷土料理が知られており，ところてんの味付けも，からし醤油，じゃこだし・醤油，きな粉というようにバラエティに富んでいる（全）。

鳥取県

因幡海岸では「わかめとじゃがいもの煮物，はばの雑煮（中風予防にいいとされる）などがあるほか，ところてんが仏事に用いられ，「てんは仏様の鏡」と言われる（全）。県中部ではイギス寒天がつくられ，酢醤油，味噌和え，白あえなどで食される。また，大山山麓ではエゴノリの寒天が，ごま醤油，酢味噌，黄な粉などで食され，「じょうくさ（エゴノリ）が寄ると餓死年が来る」との云われがある（全）。なお，鳥取県，島根県および山口県の海藻の食習慣については今田（1994）がまとめている。

島根県

わかめの保存方法に福井県と同様の2型，「板わかめ」と「しぼりめのは」がある（全）。わかめの変った食べ方として，唐辛子味噌をつけてあぶる「こしょめのは」があり，アラメやホンダワラの白あえも珍しい（全）。なお，同県に加賀周辺の海藻調理について桑本・西村（1984）が紹介しているが，興味深いことに，硫酸成分をもつタバコグサが酢物や汁物に使われるという。また，コメノリがソゾと同様に食べられるという。

山口県

北浦海岸ではアオノリやカサメと呼ばれる海藻が年末につく「こおりもち」（おかき）に入れられるほか，「こぼのり」や「はるも」と呼ばれる海藻（種不明）が刺身のツマや汁物にされる（全）。「はるも」は虫下しの薬にもなる。なお，わかめの利用法として「わかめむすび」（中山 2001，今田 2003）がある。

終わりに

俗に「海藻に毒なし」と言われるように、本州の日本海沿岸の漁村では多くの海藻が食材として利用されている実態が明らかになった。各種の海藻の利用地域は、本州日本海沿岸全域に分布し広く利用されているもの(例:モズク、アカモク、マクサ、アマノリ類、エゴノリ)、分布域内では広く利用されているもの(例:ヒジキ、アラメ)、分布域内で利用域が偏っているもの(例:ツルアラメ<日本海中・北部>、カタノリ<日本海中・北部>、サクラノリ<日本海中中部>)、分布域内に利用域が点在しているもの(例:ユナ)、ごく限られた地域で利用されているもの(例:イトフジマツ、タバコグサ)というように、類型化することが可能である。中には、冠婚葬祭の行事食として用いられているものも多い(今田 1994, 1995, 2003, 今田・小川 1998)。先の(1)地方名と同様、さらなる知見をお持ちの方は、著者らまたは各府県の担当者にご教示願えれば幸いである。

本州日本海沿岸産食用海藻目録

県名略号: 青:青森県, 秋:秋田県, 形:山形県, 新:新潟県, 富:富山県, 石:石川県, 福:福井県, 京:京都府, 兵:兵庫県, 鳥:鳥取県, 島:島根県, 口:山口県

文献略号: F:藤田による地方誌探索・聴き取りによる, +各県の「日本の食生活全集」(農山漁村文化協会編), I(今田1994または1995), KN(桑本・西村 1984)。

そのほか: 汁物(味噌汁, すまし汁などを含む)

Ulvophyceae アオサ藻綱 (いわゆる緑藻)

Ulvales アオサ目

Monostromataceae ヒトエグサ科

・*Monostroma* spp. ヒトエグサ属海藻
→汁物(青, 石), 佃煮(石), 煮物(島), 焼海苔(島)

Ulvaceae アオサ科

・*Enteromorpha compressa* (Linnaeus) Nees ヒラアオノリ
→汁物(形, 石), 佃煮(石), ふりかけ(石),

・*Enteromorpha linza* (Linnaeus) J. Agardh ウスバアオノリ
→汁物(秋, 石), 佃煮(石), ふりかけ(石), 煮物(島), 焼海苔(島)

・*Enteromorpha prolifera* (Oeder) J. Agardh スジアオノリ

→汁物(石), 佃煮(石), ふりかけ(石, 口), 煮物(島), 焼海苔(島)

・*Enteromorpha* spp. アオノリ類

→汁物(青, 新), 乾海苔(新), 天ぷら(新), 酢物(新) サラダ(新), ふりかけ(京, 兵), かき餅(福)

・*Ulva pertusa* Kjellman アナアオサ
→汁物(青, 秋, 形, 新), 佃煮(石), ふりかけ(石, 京, 兵), 乾海苔(新), 天ぷら(新), 酢物(新) サラダ(新)

Caulerpales イワズタ目

Caulerpanceae イワズタ科

・*Caulerpa okamurae* Weber van Bosse フサイワズタ
→酢物(福), サラダ(島) ウミブドウ(青, 福, 島)

Codiales ミル目

Codiaceae ミル科

・*Codium fragile* (Suringar) Hariot ミル
→青(不詳), 酢物(口I), 空煎り(口I), 虫下し(口)

Phaeophyceae 褐藻綱

Chordariales ナガマツモ目

Acrotrichaceae ニセモズク科

Chordariaceae ナガマツモ科

・*Papenfussiella kuromo* (Yendo) Inagaki クロモ
→酢物(秋, 形, 新, 石), 汁物(形, 新, 石), おひたし(新), 不詳(青)

・*Sphaerotrichia divaricata* (C. Agardh) Kylin イシモズク

→酢物(青, 秋, 形, 新, 石, 福, 兵, 島), 汁物(形, 新, 石, 兵, 島), 煮物(兵), おひたし(新)

・*Tinocladia crassa* (Suringar) Kylin フトモズク

→酢物(石), 汁物(石)

Spermatochneaceae モズク科

・*Nemacystus decipiens* (Suringar) Kuckuck モズク
→酢物(青+, 秋, 形, 新, 石, 福, 鳥, 島, 口), 汁物(形, 新, 石, 兵, 鳥, 島), 煮物(青+, 兵), 雑炊(島KN)

Scytosiphonales カヤモノリ目

Scytosiphonaceae カヤモノリ科

・*Petalonia fascia* (O.F. Müller) Kuntze セイヨウハバノリ

→汁物(石), 酢物(石, 福), ふりかけ(石, 京), 炒め物(F石), 佃煮(福), 味噌田楽(F新)

・*Petalonia binghamiae* (J. Agardh) Vinogradova ハバノリ

→汁物(新, 石, 兵, 島), 酢物(石), ふりかけ(石), 炒め物(F石), 煮物(京, 兵, 島), 佃煮(京), 焼海苔(F石, 島)

・*Scytosiphon lomentaria* (Lyngbye) Link カヤモノリ

→汁物(青, 秋, 形, 石, 福I, 京I), 煮物(秋), 酢物(石), ふりかけ(石, 福+), あぶり物(福), 佃煮(福I), 味噌煮(福+), 大根おろしあえ(福+)

Desmarestiales ウイキョウモ目

・*Desmaresita tabacooides* Okamura タバコグサ

→汁物(島KN), 酢物(島KN)

Laminariales コンブ目

Chordaceae ツルモ科

・*Chorda filum* (Linnaeus) Stackhouse ツルモ
→不詳(青), 汁物(秋), 酢物の物(秋), 煮物(新, 石), 炒め物(新), 寿司の具(新)

Alariaceae チガイソ科

・*Undaria pinnatifida* (Harvey) Suringar ワカメ

→汁物(青, 秋, 形, 新, 富, 石, 福, 京, 島, 鳥), 酢物(青, 秋, 形, 新, 富, 石, 福, 京, 島), サラダ(秋, 新, 島), 煮物(新, 福+→わかたけ, 鳥+→わかじゃが), 佃煮(新),

ふりかけ (新, 鳥+), スナック菓子 (秋), 木の芽和え (F新), 味噌漬 (石), 羊羹 (石), 茶 (石), 焼きワカメ (石), 塩漬 (富, 石, 鳥), 握り飯 (口), わかめご飯 (新+)

Laminariaceae コンブ科

• *Ecklonia kurome* Okamura クロメ

→佃煮 (福, 京), 煮物 (鳥), 汁物 (鳥), 雑炊 (鳥), 茹で干し (鳥)

• *Ecklonia stolonifera* Okamura ツルアラメ

→汁物 (青+<ナスの味噌汁>, 秋, 石, 兵), 煮物 (秋, 新, 石, 兵), 佃煮 (新), 油炒め (新), 酢物 (石), アラメ巻 (新)

• *Eisenia arborea* Areschoug アラメ

→ふりかけ (口), 煮物 (兵, 鳥, 口), 汁物 (兵, 鳥), 雑炊 (鳥), 茹で干し (鳥), アラメ飯 (福, 京)

• *Laminaria japonica* Areschoug マコンブ

→昆布巻 (青+), だし (青+)

• *Laminaria religiosa* Miyabe ホソメコンブ

→煮物 (青)

Fucales ヒバマタ目

Sargassaceae ホンダワラ科

• *Sargassum fusiformis* ヒジキ

→煮物 (兵, 鳥, 口), 佃煮 (京), 油炒め (青+), ひじき飯 (京 I)

• *Sargassum fulvellum* (Turner) C. Agardh ホンダワラ

→とろろ (秋), 酢物 (形, 新, 石, 京, 兵 I, 鳥), 汁物 (秋, 新, 石), 麺類の具 (新), 刺身ツマ (新), サラダ (新), 味噌漬 (新), 佃煮 (兵), 煮物 (兵, 鳥), ふりかけ (鳥)

• *Sargassum hemiphyllum* C. Agardh イソモク

→酢物 (石), 汁物 (石)

• *Sargassum horneri* (Turner) C. Agardh アカモク

→不詳 (青), とろろ (秋), 酢物 (形, 新, 石), 汁物 (形, 新, 石), 麺類の具 (新), 味噌漬 (石), 糟漬 (石), 串焼き (石 F), 酢の物 (鳥), 煮物 (兵, 鳥), ふりかけ (鳥)

• *Sargassum miyabei* Yendo ミヤベモク

→ふりかけ (口), 汁物 (口)

• *Sargassum patens* C. Agardh ヤツマタモク

→酢物 (F 石)

• *Sargassum* spp. ホンダワラ類

→黒胡麻和え (鳥), 豆腐・こんにゃく和え (鳥), パン混入剤 (鳥)

Rhodophyceae 紅藻綱

Bangiales ウシケノリ目

Bangiaceae ウシケノリ科

• *Porphyra denticulata* オニアマノリ

→汁物 (石, 兵, 鳥), 佃煮 (兵), 焼海苔 (石, 兵, 鳥), 煮物 (鳥)

• *Porphyra okamurae* Ueda クロノリ

→汁物 (新, 石, 兵), 佃煮 (兵), 焼海苔 (石, 兵)

• *Porphyra pseudolinearis* Ueda ウップルイノリ

→汁物 (秋, 形, 石, 兵, 鳥), 煮物 (鳥), 佃煮 (秋, 兵), 焼海苔 (兵, 京), ?(口)

• *Porphyra suborbiculata* Kjellman マルバアマノリ

→汁物 (兵, 鳥), 佃煮 (兵), 煮物 (鳥), 焼海苔 (兵, 鳥)

• *Porphyra yezoensis* Ueda スサビノリ

→汁物 (石, 鳥), 焼海苔 (石, 鳥), 煮物 (秋, 鳥), 菓子 (秋), 味噌汁 (形)

• *Porphyra tenera* Kjellman アサクサノリ

→汁物 (石), 板ノリ (石)

• *Porphyra* spp. アマノリ類

→汁物 (青, 秋, 新, 福+), 煮物 (秋), 雑煮 (福+), 板海苔 (新), 佃煮 (新, 福+), おひたし (新), 貝焼き (福+)

Nemalionales ウミゾウメン目

Nemaliaceae ウミゾウメン科

• *Nemalion vermiculare* Suringar ウミゾウメン

→酢物 (青, 秋, 新, 兵, 京, 石, 福, 鳥), 汁物 (秋, 形, 兵, 鳥 KN), ふりかけ (福 I)

Rhodymeniales マソゴシバリ目

Champiaceae ワツナギソウ科

• *Champia parvula* (C. Agardh) Harvey ワツナギソウ

→サラダ (石), 寒天・心太 (石)

Rhodymeniaceae マサゴシバリ科

• *Chrysiomenia wrightii* (Harvey) Yamada タオヤギソウ

→生食 (石 F)

Gelidiales テングサ目

Gelidiaceae テングサ科

• *Gelidium elegans* Kützting マクサ

→寒天・心太 (青+, 秋, 形, 新, 富, 福, 京, 兵, 鳥, 鳥, 口)

• *Pterocladia tenuis* (Okamura) Shimada, Horiguchi et Masuda オバクサ

→寒天・心太 (富, 石, 鳥)

Gigartinales スギノリ目

Dumontiaceae リュウモンソウ科

Endocladaceae フノリ科

• *Gloiopeltis furcata* (Postels et Ruprecht) J. Agardh フクロフノリ

→汁物 (青, 秋, 兵, 鳥 I, 口 I), 飯寿司薬味 (秋), 刺身ツマ (石, 鳥 I, 口 I), そばのつなぎ (F 新)

Gigartiniaceae スギノリ科

• *Chondracanthus tenellus* (Harvey) Hommersand スギノリ

→汁物 (秋), 不詳 (青)

• *Chondrus nipponicus* Yendo マルバツノマタ→汁物 (秋)

• *Chondrus ocellatus* Holmes ツノマタ

→汁物 (青, 秋), サラダ (石), 寒天・心太 (石)

Halymeniaceae ムカデノリ科

• *Grateloupia divaricata* Okamura カタノリ

→汁物 (秋), 煮物 (新, 鳥, 兵), 味噌漬 (新), サラダ (石), 寒天・心太 (石), 不詳 (青)

• *Grateloupia asiatica* Kawaguchi et Wang ムカデノリ

→酢物(青), サラダ(石), 寒天・心太(石), 煮物(兵), 佃煮(京)

・*Gratelopia livida* (Harvey) Yamada ヒラムカデ

→サラダ(石), 寒天・心太(石), 酢味噌和え(島KN), 白和え(島KN), 煮物(島KN), 炒め物(島KN)

・*Gratelopia imbricata* Holmes サクラノリ

→刺身ツマ(石)

・*Gratelopia okamurae* Yamada キョウノヒモ

→寒天(F石)

Hypneaceae イバラノリ科

・*Hypnea* spp. イバラノリ類

(主に*H. charoides* Lamouroux イバラノリ, *H. flexicaulis* Yamagishi et Masuda カズノイバラ)

→汁物(秋, 形), サラダ(石), 寒天・心太(鳥, 石), シャブシャブ(F石)

Phylloporaceae オキツノリ科

○*Ahnfeltiopsis flabelliformis* (Harvey) Masuda オキツノリ

→刺身のツマ(富), サラダ(石), 寒天原藻(石)

Gracilariales オゴノリ目

Gracilariaceae オゴノリ科

・*Gracilaria bursa-pastoris* (Gmelin) Silva シラモ

→サラダ(石), 寒天・心太(石, 鳥)

・*Gracilaria textorii* カバノリ

→サラダ(石), 寒天・心太(石), 刺身ツマ(石)

・*Gracilaria vermiculophylla* (Ohmi) Papenfuss オゴノリ

→サラダ(石), 寒天・心太(石, 京, 鳥), 酢物(福), 刺身ツマ(京I), 不詳(青)

Ceramiales イギス目

Ceramiaceae イギス科

・*Campylaephora hypnoides* J. Agardh エゴノリ

→酢物(青), エゴテン(青, 秋), 寒天(秋, 石, 福, 京, 鳥, 島, 口), エゴネリ(形, 新), えごもち(秋+)

・*Ceramium boydenii* Gepp アミクサ

→寒天(福)

・*Ceramium kondoi* Yendo イギス

→寒天(新, 石, 鳥, 島)

Rhodomelaceae フジマツモ科

・*Chondria crassicaulis* Harvey ユナ

→汁物(秋, 形, 兵, 鳥, 島), 煮物(島KN), 酢醤油(島KN, , 口), 刺身ツマ(口), 酢味噌(島KN)

・*Laurencia nipponica* Yamada ウラソゾ

→汁物(鳥), 煮物(鳥)

・*Laurencia* spp. ソゾ類(ミツデソゾI?)

→佃煮(京, 福I), 酢物(島KN), 酢味噌和え(島KN), 粕漬(島KN), 汁物(福I, 京I, 兵I, 島KN), 煮物(京I)

・*Neorhodomela munita* (Petersenko) Masuda イトフジマツ

→汁物(秋)

文献

- アクタス編集局 2002. 北陸食紀行. 海藻を味わう. アクタス, 158, 40-47.
- 藤田大介 2001. 氷見市・高岡市沿岸の海藻と藻場. 氷見漁業協同組合. 氷見.
- 福井県水産試験場 1963. わかめの利用法とその検討. 福井県水産試験場. 敦賀.
- 浜口一夫 1999. 佐渡の珍味 海辺の幸. 高志書院, 東京.
- 池原宏二 1987. 日本海沿岸における食用としてのホンダワラとアカモク. 藻類 35:233-234.
- 今田節子 1994. 山陰沿岸地帯にみられる海藻の食習慣とその背景. 日本家政学会誌 45:621-632.
- 今田節子 1995. 北近畿沿岸地帯にみられる海藻の食習慣とその背景. 日本家政学会誌 46:1069-1080.
- 今田節子・小川真由美 1988. 今田節子・小川真由美 海藻の食習俗 一瀬戸内・北近畿・北陸沿岸地帯にみられる紅藻類の事例より一. ノートルダム清心女子大学生活文化研究所年報 2:3-43.
- 伊藤亜弥 2004. 新潟の食材わかめ. 新潟発 14:66-73.
- 今田節子 2003. 海藻の食文化. 成山堂書店. 東京.
- 工藤由紀子・紺野仁・斎藤宗勝 1986. 東北女子大学・東北女子短期大学紀要 25:45-48.
- 黒木宗尚 1962. 食用としてのアカモク. 藻類 10:36-37.
- 桑本千賀子・西村輝子 1994. 島根半島加賀周辺の海藻調理をたずねて. 調理科学 17:91-94.
- 中山美鈴 2001. ふるさとの食卓. 葦書房. 福岡.
- 野田光蔵・北見健彦 1962. 佐渡島の「板アラメ」について. 藻類 10:96-101.
- 小木民族博物館 1995. 小木町の伝承料理. 佐渡.
- 大島勝太郎 1949. 海藻と漁村. 目黒書店. 東京.
- 大島勝太郎 1952. 富山湾海藻誌. 目黒書店. 東京.
- 奥本光魚 1985. 健康食. ワカメ・ヒジキ. 海藻料理150. 農山漁村文化協会. 東京.
- 奥本光魚 1986. 健康食. コンブ・ノリ. 農山漁村文化協会. 東京.
- 千万卓丈 2002. ふくい味紀行. エーアンドエス. 福井.
- 梅崎勇 1953. ユナ食用に供さる. 藻類 1:65.

有用海藻増殖研究会(調査担当当時の勤務先)

- 青森県: 桐原慎二, 山内弘子(県水産増殖センター)
- 秋田県: 三浦信昭, 中林信康(県水産振興センター)
- 山形県: 茂木省三(県水産試験場)
- 新潟県: 唐木沢秀之(県水産海洋研究所)
- 富山県: 藤田大介(県水産試験場, 現在, 東京海洋大学)(まとめ, 文責)
- 石川県: 戒田典久, 池森貴彦(県水産総合センター)
- 福井県: 池田華子(県水産試験場)
- 京都府: 浜中雄一・道家章生(府立海洋センター)
- 兵庫県: 増田恵一(県但馬水産事務所)
- 鳥取県: 山田英明・岸本好博(県水産試験場)
- 島根県: 石田健次(県水産試験場鹿島浅海分場), 勢村均(県栽培漁業センター)
- 山口県: 由良野範義(県水産研究センター-外海研究部)

