

KOMBU



Kombu is a Lucky charm.

my favorite
food

11

～意外と知らないこんぶの秘密～

- 03 昆布とは
昆布の歴史
- 04 昆布は縁起物…？
縁起物の意味、由来について
- 05 昆布の効能ってなに？
健康、美容効果も
- 07 昆布は何種類あるの？
全国各地のいろんな昆布
- 09 昆布クイズ・間違い探し
何問答えられるかな？
- 11 昆布だしもおいしいぜ
だしの取り方から学ぼう！
- 13 昆布レシピ
「こんぶドレッシング」
「昆布水を使ったサムゲタン風おかゆ」
- 15 編集後記
感想



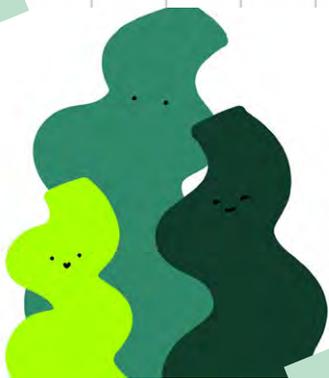
KOMBU

KOMBU



翠海（すいかい）
名前は「Gemini」考案。
昆布を食べ過ぎて髪の毛が緑色になってしまった。

昆布ってなに??



葉色によって緑藻・褐藻・紅藻の3種類に分けられる。世界に約2万種の海藻類があるといわれ、食用にされるのは昆布に代表される褐藻に多く、全部で約50種程度もある。

昆布は海で育つ藻
海藻の仲間!

海で生活する藻類で、根は栄養吸収のためではなく、岩に固着するためのものなのです。



昆布は深さ5~7mの海中で、光合成を行って成長する。大きさは長さが2mくらいのものから、大きいものでは長さが10メートル以上、幅60cm以上にもなる。7月中旬から9月中旬頃までが昆布漁の季節で、天気の良い日にだけ行っている。

実は 昆布は縁起物?

なぜ昆布は縁起物と呼ばれるのか。

縁起のいい食べ物として、結婚式やおめでたい席に欠かすことができない「昆布」は、鎌倉・室町時代から今日まで『よろこんぶ』として、縁起物とされている。まるでゴロ合わせのシャレのようだが、昆布が縁起物と言われるようになるには、日本人と昆布の切っても切れない関係がある。



まつりごとにも欠かない!

昔の名前はヒロメ?

「ヒロメ」とは幅が広い海藻の意味で、「広布」と表していたが、それが音読みされだして「こんぶ」と呼ばれるようになったという説がある。

奈良時代の歴史書『続日本紀』によると、「こんぶが朝廷に献上された」と書かれている。実はこれこそが、昆布について書かれたもっとも古い記録なのだ。

お祝い場にピッタリ!?

智に働けば角が立つ。住みにくさが高じると、安い所へ引き越したくなる。意地を通せば窮屈だ。智に働けば角が立つ。情に棹さ

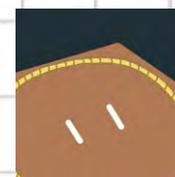
戦国時代は必勝祈願アイテム

一に打ちあわび、二に勝ち栗、三に昆布…すなわち「打ち勝ちよろこぶ」という語呂あわせだが、武将が出陣するときのラッキーアイテムとして登場!

例えば、
こんな時に
使われていた



結納品 子生婦



土俵



鏡餅

意外と知らない効能

栄養素いっぱい！！



01

「アルギン酸」「フコイダン」

昆布を煮た時などに出てくるねばり成分は「アルギン酸」や「フコイダン」といった水溶性食物繊維で糖質や脂質の吸収を抑え、コレステロール値の上昇を抑えてくれる。

02

「ミネラル」

例えば、昆布に含まれるミネラルは牛乳の約23倍。カルシウムは約7倍、鉄分は約39倍も含まれています。海で育つ昆布は、人間に有害な物はあまり吸収しないよ。



03

「フコキサンチン」「グルタミン酸」

「フコキサンチン」は、脂肪の蓄積を抑え、主に内臓脂肪に作用し、高めの血糖値を下げ、筋肉での糖の利用を促す。グルタミン酸は、胃腸の働きを良くし過食を防いでくれる。



健康にもこんぶ！！

04

頭の回転がよくなる！？

昆布には、ビタミンB1やB2がたっぷり。疲労回復に役立つ！アルギン酸が含まれているからマグロなどと食べると◎



05

アレルギーに立ち向かおう！

年々増えつつけるアトピー性皮膚炎や花粉症でお悩みの方に朗報です！抗アレルギー成分がたっぷりです。水やお湯には溶けない！



06

ダイエットにも

昆布の3分の1は食物繊維。カロリーがないのにビタミンやミネラルをとることもできる。でも、食べすぎ注意しよう！

美容にもこんぶ！！！！



07

きれいな肌のため

甲状腺ホルモンが不足すると、肌がカサカサの原因に。しかし、昆布には原料となるヨウ素が含まれるぞ！



北海道の 昆布たち！

日本で採れる昆布の95%以上は北海道全域！

細目昆布

主な産地：北海道の日本海側沿岸

特徴：幅が細く、1年目に採取される。切り口が最も白く、細目の菱形で粘りが強い。

主な用途：とろろ昆布、納豆昆布、刻み昆布など

真昆布

主な産地：函館沿岸

特徴：厚みがあり幅が広い。昆布の高級品。上品な旨味をもち、清澄なだしがとれる。

主な用途：主にだし昆布として利用、佃煮、塩昆布など

カゴメ昆布

主な産地：函館沿岸

特徴：表面に種々の編み目のような紋様がある。粘りが強く、とろろ成分が多い。

主な用途：とろろ昆布、おぼろ昆布、松前漬材など

利尻昆布

主な産地：利尻・礼文・稚内沿岸

特徴：真昆布に比べてやや固め。透明で風味の良い高級だしがとれ、会席料理などに使われる。

主な用途：主にだし昆布として利用、塩昆布、湯豆腐など

羅臼昆布

主な産地：羅臼沿岸

特徴：茶褐色で羅臼オニコシアの別称があり、香りがよくゆめらかで旨味を帯びた濃厚でとろろのある高級だしがとれる。

主な用途：主にだし昆布として利用、おやつ昆布、佃煮など

長昆布

主な産地：釧路・根室地方沿岸

特徴：6～15mと長く、生産量が最も多い。佃煮や昆布巻材などとして加工される。5・6月にとれた物を樽前（せせまえ）昆布という。

主な用途：佃煮昆布、おでん用、昆布巻材など

日高昆布

主な産地：日高沿岸

特徴：三石昆布とも呼ばれる。濃い緑に黒味を帯びている。柔らかく煮えやすい。だしにも使われる。

主な用途：佃煮昆布、昆布巻、おでん用、だし昆布など

まちがいさがし

上の絵と下の絵で間違いが全部で5つあるよ！探してみてね！

きみは何問とけるかな？

昆布クイズ

Q1 昆布の名前の由来はどこからきたものでしょうか？

1. 中国語
2. ロシア語
3. アイヌ語
4. 韓国語

A 3. アイヌ語

昆布という名の由来は、はっきりしませんが、アイヌ人がコンブと呼び、これが中国に入って、再び外来語として日本に逆輸入されたと言われています。

Q2 日本の昆布は北海道全域で約何%採れるでしょう？

1. 約50%
2. 約60%
3. 約80%
4. 約90%

A 4. 約90%

日本の昆布の約90%は北海道全域で、その他は東北（青森県、岩手県、宮城県）の三陸海岸沿いで採れ、場所によって、採れる昆布の種類が違います。

Q3 昆布に含まれる主な「うま味」成分は何でしょう？

1. イノシン酸
2. グアニル酸
3. コハク酸
4. グルタミン酸

A 4. グルタミン酸

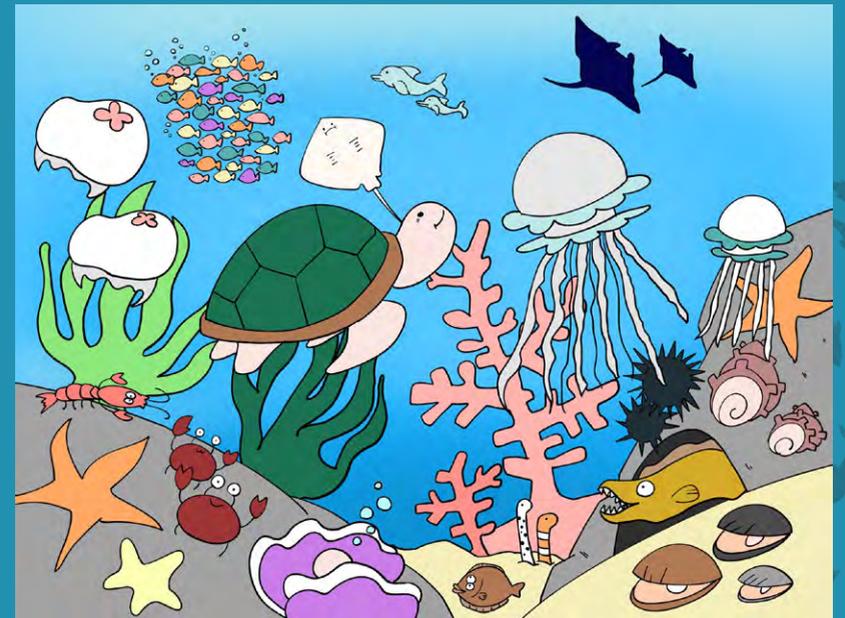
うま味成分のひとつであるグルタミン酸ナトリウムは、1908年に昆布だしの味に関わる重要な成分がグルタミン酸であることが発見されました。これを「うま味」と名付けられました。

Q4 昆布は深さ5～7mの海中で光合成を行って成長します。食用に採取される昆布は何年目の昆布でしょう？

1. 1年目
2. 2年目
3. 3年目
4. 4年目

A 2. 2年目

1年目の昆布は成長を続けた後、一度は枯れてしまいます。しかし、残った根元の部分からふたたび成長をはじめ、1年目のものに比べて大きく、厚みのある、味の良い昆布になります。2年目の昆布を食用に採取します。大きさは長さが2mくらいものから、大きいものでは長さ10メートル以上、幅60cm以上にもなります。



しってる？昆布だしの取り方

昆布で取る「だし」やさしいので、素材の味・香りを生かした料理に最適！
気軽に挑戦してみよう！

1. 基本の「昆布だし」

材料

だし昆布／10g～20g程度（真昆布・羅白昆布・利尻昆布・日高昆布）

水／1L

※煮昆布用と表示されているものや、原材料に醸造酢など昆布以外のものが、明記されている物×



①昆布の表面を、固くしぼったふきんなどでさっと拭きます。（水洗いはしない）



②分量の水に昆布を30分くらい漬ける。



③中火にかけます。



④沸騰直前で昆布を取り出せば完成。



2. 人気の「昆布水」

材料

だし昆布／20g程度

水／1.5L

※1と同様

冷蔵庫で1週間くらいはもちますが、夏場などはできるだけ早目に、使い切りましょう。



昆布をそのまま漬けても、細く切った昆布を漬けてもOK！

ポットにミネラルウォーターか水道水を注ぎ、昆布を3時間以上、（できれば1晩）漬ければ、出来上がり。

他にもこんな方法もあるよ！

電子レンジで時短！

耐熱のカップに昆布5g、水500MLを入れ30分ほど置いて、レンジ500Wで5分加熱する。



ミキサーなどで粗挽きに

だしがらが出なくて、栄養があり添加物も入っていない、収納もコンパクトな手作り「粉だし」。



昆布のだしを取ったら捨てている、そのあなた！

だしの取った昆布捨てないで！！だしを取った後の昆布には、水に溶けない抗アレルギー成分がたっぷり含まれ、食物繊維も豊富。ちょっとしたアレンジを紹介。

1 塩昆布

だしを取った後の昆布 150g

- 煮込み用調味料 -

濃口醤油：大さじ1・1/2

米酢・きび砂糖・みりん：各小さじ1

- 仕上げ用調味料 -

塩：大さじ1

きび砂糖：小さじ1



①だしを取った後の昆布を千切りにし、ザルに入れて手早く水で洗い、ぬめりを落とす。

②昆布と「煮込み用調味料」を底の広い鍋に入れ、弱火～中火で焦げつきに注意しながら水分がなくなるまで混ぜながら加熱する。

③天板の上にシワにしたオーブンペーパーを引き、100度で30分程様子を見ながら加熱する（昆布を半生状態で乾燥させる）。

④冷めたら「仕上げ用調味料」をよく絡め、一晩常温におき完成。

2 昆布のつくだ煮

だしを取った後の昆布 25g

しょうゆ 大さじ1～2

みりん 大さじ1～2

酢 大さじ1弱

かつお節 適量



①昆布は1～3cm角の大きさに切る。

②小さめのフライパンで、しょうゆ、みりん、少量の酢を加えて、さっと炒める。

③全体に調味料が行き渡ったら、かつお節を入れてからめ、出来上がり！

★お好みで、ゴマ、やわらかく炊いた大豆、山椒などを入れてもおいしいです。酢を入れることで昆布が柔らかくなり、味に丸みが出ます。

3 昆布のふりかけ

※分量は全てお好みでOK！

だしを取った後の昆布（乾燥させておいたもの）

かつお節

いりごま

※以下はお好みで

青のり、のり

塩

七味唐辛子

ミカンの皮の粉末 など



①だしをとった後の昆布は小さくハサミで切って、カラカラになるまで干しておく。（天火を使用すると、乾燥が早いのでおすすめですが）

②ミキサーもしくはフードプロセッサで、乾燥した昆布を細かくする。ある程度粉末状になったら、炒ったかつお節を加えてさらに回す。

③昆布とかつお節が均一に混ざったら、いりごま、青のり、塩、七味唐辛子などをお好みで加え、かき混ぜてできあがり。

昆布、昆布だしを使ったレシピをご紹介します！



こんぶドレッシング

材料

出汁ガラ昆布	35 グラム
塩	ひとつまみ
砂糖	大 1
オリーブオイル	大 1
酢	大 1

作り方

- ①昆布は、フードプロセッサーやブレンダー、ミキサーなどで細かくする。
- ②昆布以外の材料を混ぜて①と合わせる。
※酢玉ねぎ（新玉ねぎを微塵切りにしたものを酢に漬けたもの）を混ぜても良い。

昆布水を使った サムゲタン風おかゆ

米	1/2 合
昆布水	600ml
鶏もも肉	1 枚 (約 250g)
塩麴	大さじ 1
しょうが	1/2 かけ
にんにく	1 かけ
ごま油	大さじ 1
ネギ	少々
《昆布水》	
昆布	20g
水	1ℓ



- ①昆布を水に浸け、一晚冷蔵庫に入れる。
- ②米を洗い、ざるにあけておく。
- ③鶏もも肉を一口くらいに切り、塩麴に漬ける（出来れば 30 分ほど）しょうがとにんにくは微塵きりにする。
- ④土鍋にごま油と③をいれ、加熱しふつふつしてきたら米を入れて軽く炒める。
- ⑤昆布水を注ぎ、③を乗せて、沸騰するまで強火。
- ⑦アクを取り、弱火にして鍋の上に菜箸を二本置き、蓋をして 30 分ほど煮る。
- ⑧火を止め、蓋をしめ 10 分蒸らす。器に盛り、刻んだねぎをのせる。



こたえあわせだよ～



KOMBU

11



KONBU ～意外と知らないこんぶの秘密～

発行日 1月6日

定価 本体価格 100円+税

編集後記

「ひとり雑誌」を制作するにあたって、テーマである昆布についての新しい発見がたくさんありました。効能はもちろん、縁起物だったり好きな昆布についてもっと知ることができてとても良かったです。制作時間は思っていたより少なく感じました。雑誌のレイアウトはあまり考えたことが無かったので、Pinterestなどで調べて自分なりのデザインに作ることができました。特に、イラスト制作は思っていたより、時間がかかってしまったのでギリギリでした。また、昆布をモチーフにしたキャラクターの制作は、衣装や髪型を考え、一から自分で考えたりするのがすごく楽しかったです。これからも、昆布の知識をもっと増やして、昆布をたくさん食べていきたいと思っています！

