

# ナガモ (アカモク)

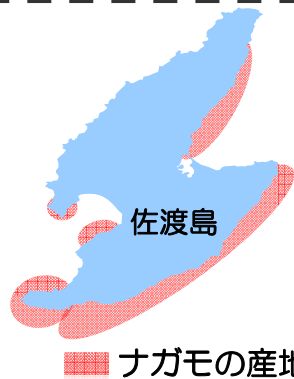
## 「ナガモ」ってどんな海藻？

- 標準和名を**アカモク**といいます。ホンダワラやヒジキなどと同じ仲間で、佐渡を中心に新潟では「**ナガモ**」と呼んでいます。
- 近年の健康食ブームで全国的にナガモを食用とする地域が増えているようですが、新潟県の**佐渡**では古くからナガモが食用にされており、現在、佐渡では**1～3月**にかけて**ナガモ漁**が盛んです。県内の水揚げ量は年間約**1千万円（約40t）**です。

### 佐渡島のナガモ漁

漁期：1～3月

方法：船の上から、水深5m～8mの海底から海面近くまで伸びたナガモを刈り取ります。



海底から海面へまっすぐ伸びるナガモ

## ナガモは優れた健康食品！

- 熱湯にくぐらせると茶色から鮮やかな緑色となり、とろろのような**粘り気**がでるのが特徴です。
- ナガモの粘り気の正体は、**アルギン酸**という水性食物繊維です。アルギン酸は**おなかの調子を整え**たり、**血中コレステロールを低下**させる働きがあります。他にも抗ガン作用のある**フコイダン**も豊富です。

ナガモの酢の物



刻むとこんなにネバネバに！

# ナガモの美味しい食べ方

- 柔らかい穂先を熱湯にくぐらせると茶色から鮮やかな**緑色**となり、刻むと、とろろのような**粘り気**がでるのが特徴です。

粘りがある海藻としてはモズクが有名ですが、ナガモは**しゃきしゃき**とした**歯ごたえ**があり、モズクとは違った食感が楽しめます。

- **1月から3月は生で**、それ以外の時期は茹でた物が冷凍品として販売されています。

販売名は、ナガモ・ギンバソウ・ギバサ等様々ですが、**ギザギザの葉**と**細長い浮き**が特徴の海藻です。



生のナガモ

## <生ナガモの調理方法>

- ① 硬い**茎**を、指でしごいて取り除きます。
- ② 沸かした**お湯**に**30秒程度**くぐらせます。  
ここで茶色から**鮮やかな緑色**になります。  
※茹で時間はナガモの堅さによって調整して下さい
- ③ 冷水で**良く冷やして**から、水を切ります。
- ④ 食べやすい大きさに刻みます。
- ⑤ **みそ汁**に入れたり、**酢の物**や**ご飯**や**そば**に  
かけるなどして美味しく食べられます。



しゃきしゃき！  
ねばねば！  
ナガモの完成！