



**昆布に鮭尻、
驚きの食材
ばかりです**

買家 齊さん

香港料理では昆布や鮭を
使うことはあまりないの
で、食材として純粋に興
味があります。羅臼の鮭
尻にはびっくり！とて
もキラキラしているし、
おいしいのに珍しいから
高価なんです。使って
みたいですね。

**羅臼のみなさん、
いい仕事
していますね**

服部 幸徳さん

昆布倉庫と羅臼市場で働
く方々の様子を見せてい
ただきましたが、羅臼の
みなさんいい仕事してま
すねえ。自然の恵みにさ
らに手をかけることで、
とびきりおいしいものを
生み出している。感服い
ました。



**日本中の
料理人に
使ってほしい**

井田 一昭さん

羅臼昆布を作る23の工程
はほとんどが手作りで、羅
臼ならではの昆布なんで
す。羅臼昆布は高いと思
われているけれど、最高
等級じゃなくても充分に
おいしい。日本中の料理
人に羅臼昆布を使ってほ
しいですね。

**仕事ぶりに
気持ちがい
しゃんとしました**

柳館 功さん

羅臼に来て、ただ素材が
いいだけじゃなかったん
だって思いました。加工
する職人さんたちの技術
があるから羅臼昆布がで
きる。みなさんの仕事ぶ
りを見て、気持ちがいし
ゃんとしましたね。来てよ
かったです。



日本のごちそう
— 畑から食卓まで —

⑥

北海道・羅臼

**料理人を奮い立たせる
自然の恵みと丁寧な仕事**

知床連峰から38本の河川を伝ってミネ
ラルが流れ込む、豊かな生態系を作り出
す。それが羅臼の海です。北海道の北東
部の知床半島にある羅臼町で作られる羅
臼の昆布と魚はなぜ有名なのか。その秘
密を探りに、丸の内シェフズクラブから
フレンチの柳館功さんと広東料理の買
家齊さんが羅臼へ向かいました。なんと



朝の光景を眺め楽しんでいたシェフたち。休憩がら
畑を眺めていると、ちょうど漁船が到着。元気な漁師
さんたちから再びエネルギーをもらいました

まずは羅臼天然昆布部長の井田一昭
さんの案内で、作業中の昆布小屋を訪ね
ます。「丁寧に重ねられた昆布を見て神
聖な場所ですね」と感動を御せられない
柳館シェフと「早く出汁を取りたい！」
とワクワクしている買家齊さん。ふたりと
も羅臼との相性は抜群です。

そして奥朝は羅臼市場で競りを見学。
たくさん魚介類がある市場をゆっく
りと見て歩いたシェフたち。「カスベと
丸々太ったタラが
気になるなあ」と
柳館シェフが言え
ば、「食バさせて
もらったツブもい
いですよ」と買家
齊さん。発見した食
材を教え合うほ
ど、刺激的な時間
だったようです。



羅臼の食卓

ここで気になるのが、昆布の町・羅臼の家庭料理。出汁を取るだけじゃない、昆布の新しい使い方、それは羅臼の伝統料理でもあったのです。

- 1 羅臼にあがった魚のお通り。つば貝、オヒョウ、スルメイカ、メヌメ、サマガレイ、ブドウエビ、ブリ。
- 2 昆布とイカのマリネ。
- 3 昆布で煮れるやわらかいドスイカを使用。いくら丼。
- 4 メンメの飯。
- 5 昆布巻きかまぼこ。
- 6 昆布締め豆腐。
- 7 ろうすスケソウパイ。
- 8 昆布ご飯と昆布スープ。
- 9 メンメの湯煮。
- 10 昆布コロッケと、昆布の煮つけ。

海の子が豊富な羅臼。家庭ではどんなご飯が食べられていたのでしょうか。「旨みーティングル」での郷土料理が好評だった羅臼漁協女性部の石田ひろみさんに伺いました。「やはり昆布や魚を使った料理が多いです。メンメの湯煮はその代表。家庭ではここで綺麗に包むことはなく、魚と昆布を一緒に煮るだけです。昆布巻きかまぼこは昔からある料理。昔はよく獲れていたホッケをすり身にしていましたが最近では漁獲量が減り高級魚になってしまったので、代わりによく獲れるタラとスケソウダラで作りました。今日は豆腐を昆布締めにしましたが、家庭では刺身を昆布締めにするのが多いです。昆布の煮つけも昔からある羅臼のおやつ。懐かしさと共に味わってほしいです」

あらびき昆布を混ぜたり、昆布だけで味付けをしたり、昆布を知り尽くしている羅臼の人ならではの、旨味たっぷりな料理です。



羅臼漁協女性部 女性部長 石田ひろみさん
海の子が豊富な羅臼。家庭ではどんなご飯が食べられていたのでしょうか。「旨みーティングル」での郷土料理が好評だった羅臼漁協女性部の石田ひろみさんに伺いました。

大自然から生まれ、人々が育んだ海の味

海産物の宝庫、羅臼。中でも全国的に有名な羅臼昆布と、日本有数の水揚げ量を誇る漁場は羅臼の代名詞です。しかし有名になった背景には、人々の努力があったのです。



羅臼昆布 羅臼漁業協同組合 羅臼漁業部会 室会長 相木茂樹さん

羅臼昆布は収穫から乾燥、形成、出荷まで73の工程があります。漁は7月下旬から8月にかけて。まず氷で数日干し、次に食塩に漬ける。この食塩が昆布の旨味を最初に出してくるんです。薬日に伸ばし、重石をする。製材を出すための作業は4回あります。この手仕事が続く昆布のおいしさの秘

害だと思っています。私たちが作業するのは、主にこの「昆布小瓶」。ここで1枚ずつ丁寧に重ね、シートにくるむ。3度加熱させます。手間はかかるけど、「羅臼昆布はおいしい」と称賛の人たちが認めてくれるのはやっぱり嬉しいですね。



羅臼漁協 羅臼漁業協同組合 根室地区漁協青年部連絡協議会会長 菅原史大さん

祖父の代から羅臼で船の定置網をやっています。中学生の頃から漁を手伝っていて、漁師ってカッコいいなあと思っていました。漁師になってから20年、一人前になったかどうかはまだわからない。船と同じ作業をしているようで、海の孩子是毎日通いますから。

羅臼漁場は持続可能な漁業に海洋保護水を使い、衛生管理を徹底していることが自慢です。市場が狭くないし、何より収穫された魚が新鮮です。羅臼の魚がここまで有名になったのは先人たちの努力のおかげなので、僕ら若い世代でこの羅臼ブランドを世界レベルに上げたいと思っています。



●シェフコラム

羅臼の食材を食べ、語る旨みーティングル！

懇親会

視察ツアーの夜は、「羅臼昆布皆ミートイングリ」with丸の内シェフクラブと題した懇親会が開催されました。昨を北海道で開かれた高校生チャレンジグルメコンテストでグランプリを受賞した、羅臼高校料理部の受賞メニューと、羅臼漁協の女性部による郷土料理がふるまわれ、試食した丸の内シェフクラブの会長である藤澤幸徳さん、そして樽前シェフと真シェフも参加。羅臼の食材のおいしさを活かした愛情あふれる料理をみんなで見学しました。

そして、藤澤さんがライブラリーとする食育をテーマとした講演が行われ、参加した羅臼のみなさんは真剣に聞き入っていました。「羅臼の昆布も魚介も自然そのもの。羅臼の食材の素晴らしさを世界に広めていきたいと思います」と語り、大きな拍手に包まれました。





表シェフ×女性部



柳館シェフ×高校生

「大きな中華包が一本あれば簡単にできる料理です」とごくシンプルな工程に参加者のみなさんは驚きます。

柳館シェフはフレンチ風の魚のおろし方を特別に披露。数を数えたりとプロの真せ方に高校生たちは興味津々。

シェフから家庭に伝える料理の楽しさ

「ファミリーテイクアウト」で料理を売る興った羅臼高校料理部と羅臼漁協女性部のため、シェフが料理ワークショップを開催。一流シェフが羅臼の食材で考えた、家庭でもできる簡単な料理です。またとない貴重な機会、その様子を覗いてみました。

「初めて見た!」「勉強になります」
みんなで楽しく作るレストランの味

今回の羅臼ツアーの中で、柳館シェフと表シェフが楽しみにしていたイベントが、料理ワークショップ。羅臼高校料理部と羅臼漁協女性部に向けての料理教室です。一流のシェフが教えてくれるとあって、教わる生徒ももちろん緊張気味? フレンチの柳館シェフは羅臼高校の調理室で、赤カレイのカルパッチョなどの品を、味噌バターのエシレなどフレンチならではの材料に、「知らない食材ばかり」と顔を見合わせる生徒たち。「おいしく作る技術と、おいしく食べてほしいという気持ちはずっと忘れずに、そしてこれからは見せ方も学ぶといえますよ」と、若き料理人たちに愛情教える柳館シェフ。終わりの時間が迫る頃には「シェフに教えてもらえる機会なんて滅多にないぞ!」と男子部員がみんなに発奮をかけ、力を合わせての品を完成させました。

一方、広業料理の表シェフは公民館で女性部のみなさんに昆布を使ったお品のメニューを紹介。おこげ付きの土鍋ご飯や、さっぱりした和え物など、家庭でも簡単に作れる料理を、みなさん真剣に学んでいました。

簡単・手軽に楽しむ昆布も!

あらびき昆布
432円 送料別
昆布昆布を細かく削きました。家庭料理の味しほりに最適です。あらびき昆布と少量の塩をいれて煮た「あらびき昆布ご飯」は絶品。

ひとくち昆布
500円 送料別
お好みでより、おつまみや、おやつとしてそのまま食べられます。昆布の味と香りに最高のアクセント。

販売：羅臼漁協商店 海鮮工房
0120-530-370

<p>表シェフ作</p>  <p>「家全七福巻」では、高野豆腐で特製スープ「白豆乳と干し貝柱入り」とろみスープが豪華! 高野豆腐と干し貝柱のスープを合わせたこのあるスープ、ランチコース「魚」(540円)で頂ける。</p>	<p>柳館シェフ作</p>  <p>表シェフも楽しみにしていた、昆布だしを使用した一品。「羅臼昆布とキノコの中巻土鍋ご飯」。「羅臼昆布とイカの刺身」。「土鍋ご飯はおこげ付きでおいしく。</p>	<p>柳館シェフ作</p>  <p>あらびき昆布と塩に煮けた切り身をマリネした「赤カレイのカルパッチョ」。(手前)と、バターポイントの「真鯛のポワレ」がしバターソース。</p>
--	--	---