



## 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。羅臼で獲れるやわらかいイカを使用。3 いくら丼。4 メンメの鰻。5 昆布巻きまきばこ。6 昆布締め豆腐。豆腐を昆布で1時間ほど締めしたもの。昆布系の粉を添えて。7 ろうすスケソバイ。ソナーしたスケソウダラとクリームソースが入った、魚型の可愛

いバイ。羅臼高校が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記念すべきメニュー。8 こちらは羅臼高校卒業メニュー。昆布ご飯と羅布スープ。ご飯をスープに入れるとより味が深い。9 メンメの湯煮。10 船検水昆布とチーズが入った昆布コロッケと、塩気の少ない養殖昆布を素材にしてグラニュー糖をまぶしたシンプルなおやつ、昆布の菓揚げ。

人ならではの、旨味たっぷりな料理です。



羅臼産物協同組合 事務局長 石田ひろ子さん  
魚から採れている料理も、魚介で飽きずに食べられるように工夫されているメニューが大好きなんです。

## 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 羅臼産物協同組合 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。製粉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

密だと思っています。私たちが作業するのは、主にこの「昆布小部屋」。ここで1枚ずつ丁寧に重ね、シートにくるむ。3度熱処理させます。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 羅臼産物協同組合 根室地区漁業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まと思っていました。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、海の様子は毎日違いますから。

羅臼漁場は持続可能な漁業を目指して、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、語るロミータイニング！懇親会

視察ツアーの夜は、「羅臼昆布皆ミートイングリッド」W9の丸の内シェフクラブと懇話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、羅臼漁場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。

煮てもよし、巻いてもよし 昆布料理パリエーションに自信ありの羅臼の家庭料理

海の幸が豊富な羅臼。家庭ではどんなご飯が食べられていたのでしょうか。「ロミータイニング」での郷土料理が好評だった羅臼漁場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、魚と昆布と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。昆布の蒸揚げ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。



