

木曾三川から伊勢湾へと流れ込むミネラルたっぷりの水と、太平洋の海水が混ざり合う鳥羽の海は豊かな漁場。海藻の育ちやすい環境になっている。鳥羽市ではこの豊かな海でとれる海藻を神様からの贈り物と考え、おめでたい「七草」になぞらえて「真珠の海七草」と名付けている。海藻はミネラル成分を含み、食物繊維が豊富で整腸作用があるため、便秘解消や美肌効果に期待が持てそう。

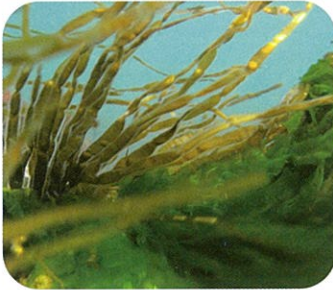
## 真珠の海七草



### アオサ

和名/ヒトエグサ  
旬は1～4月

主に海苔の佃煮の原料にされるアオサは三重県が日本一の生産量を誇る。色が濃くて香りが良い。味噌汁や天ぷらで、ふわっと磯の香りが楽しめる。養殖の風景は早春の風物詩。



### ケノリ

和名/カヤモノリ  
旬は2～3月

その名の通り髪の毛のように細長い海藻。天日干しにしたものをあぶって揉み、ご飯にのせ醤油を垂らして食べるのが定番。鳥羽の各地に自生しており、冬場に浅瀬でとれる。



### ワカメ

和名/ワカメ  
旬は2～4月

若くて柔らかい生ワカメの旬は初春で、地元でしか味わえない珍味。豊かな香りとシャキシャキの歯触りが特徴。春になると、鳥羽の各地でワカメを干している風景に出会える。



### クロノリ

和名/アマノリ  
旬は12月下旬～3月

鳥羽産は色艶が良く、香りが高く、味わい深いことで有名。一度食べたなら市販の海苔では物足りなくなる。旬に味わう生のクロノリは格別。貧血などに良い葉酸を多く含んでいる。



### アラメ

和名/サガラメ  
旬は7～8月

昆布の間で、アワビやサザエの餌にもなる貴重な海藻。イワシやサンマなどを巻いたアラメ巻きは、鳥羽の離島を代表する郷土料理で美味。整腸作用のあるアルギン酸を多く含む。



### テングサ

和名/マクサ  
旬は5～8月

採った時は小豆色だが、干すにつれて白っぽくなる。テングサを煮出して作るところてんの味は、磯の香りが広がって市販の品とは別格。海女のおやつとしても親しまれている。



### ヒジキ

和名/ヒジキ  
旬は4～5月

鳥羽のヒジキは太くて食感がもちもち。旬の頃になると、浜の近くは干してあるヒジキが、黒い絨毯のように一面を真っ黒に埋め尽くす。食物繊維のフコイダンなどを含む。