



朝ごはんを食べるのは1日体を動かす上で大切なことです。気持ちいい季節になってきて、朝起きるのがつらくなってきましたが、朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう。

とばを育む海の森ガイド

vol.2

鳥羽のヒジキ



ヒジキの写真



ヒジキの刈りとり作業



ヒジキの天日干し作業

春の大潮の日には、鳥羽の漁村はヒジキの刈りとりで大忙しです。その年のヒジキの生育状況と潮をみて、刈り取る日（クチアケ）を決めます。

ヒジキは、漢字で鹿尾菜と書きます。平安時代に書かれた「倭名類聚抄」に記述があることから当時の都人にも食べられていたようです。また江戸時代初期の「毛吹草」には、伊勢の特産物として紹介されています。鳥羽でとれたものが、伊勢に運ばれ、「伊勢ひじき」となって京都や江戸に送られ、味の良さから人気を得たといえます。

カルシウム、鉄分、食物繊維が豊富なヒジキは、近年健康食品として人気が高まっています。韓国から大量のヒジキが輸入されている昨今、鳥羽でとれるヒジキは品質の良さから日本一の高値で買いとられ「伊勢ひじき」の名で全国に販売され続けています。



編集と発行

総務課広報情報係

〒517-0011 鳥羽市鳥羽三丁目1-1 ☎0599-25-1114

ホームページ <http://www.city.toba.mie.jp/>Eメール koho@city.toba.mie.jp

資源保護のために再生紙を使用しています。

編集後記
広報マン

松川 へつくしよん！
浜崎 おっ。松川君、風邪か？
松川 花粉症ですよー。この時期は、ホントにつらいです。
浜崎 大変やな。僕は花粉症じゃないで、つらさを分かかってあげられへんけどな。
寺本 花粉症ってどんな症状がでるの？
松川 目がかゆくなったり、のどが痛くなったり鼻水でたり、風邪の症状に似てますね。
寺本 目がかゆいのとのどが痛いのは当てはまるな。でも、鼻水はでないし違うな。
浜崎 認めたくないのは分かりますが、花粉症デビューじゃないですか。
松川 仲間入りですね。

花粉症デビュー！

