

182 フランスに広まるわかめ（2023 年 8 月 3 日）

最近、フランスではわかめ（wakame）という単語を目にすることが多くなりました。わかめは海藻の一種で、日本では古くから食べられてきました。海藻を食べるのは日本人の食生活の特徴の一つで、日本や韓国以外で海藻を食べる国は少ないと聞いていましたので、食材としてわかめが使われるようになったことも日本食ブームの一つかと驚きました。

先日、具材の一つにわかめを使ったポケボウル（Poke Bowl、醤油漬けしたマグロの切り身、野菜や海藻をご飯にのせたハワイの郷土料理）を見つけたときには、フランスでもわかめを食べられるようになったことが嬉しくて注文しました。しかし、出されたポケボウルには、写真右のような緑色で細い線状の海藻が入っていました。これは、私が想像していたわかめとは違うものでした。



わかめというと、一般的には、線状のものではなく、平たいもののものを想像します（写真右）。日本でわかめは、酢の物、煮物やサラダによく使われます。豆腐と一緒に味噌汁の具材としてもよく食べられます（写真右下）。わかめには、植物で言うと根と茎と葉に当たる部分があります。葉に当たる平たい部分をわかめということが多く、これを適当な大きさに切って料理に使います。線状のものは、茎の部分を糸状にカットしたもので、コリコリとした食感があります。日本では、これを茎わかめと呼んで、葉の部分に当たるわかめとは区別しています。茎わかめもわかめの一部ですから、茎わかめをわかめと呼んでも間違いではありませんが、「糸状のわかめ」が出てくるとは想像していませんでした。



日本人の食生活には欠かせないわかめが、元々生育していた東アジア以外では厄介者になっています。人間の活動によって世界中にわかめの生育地域が広がり、養殖している魚介類の成長を妨げ、わかめが漁業用の機械にからまって水

パリの日本大使館員がフランスで見つけた日本

産業に悪影響を与えていることが報告されています。日本では、天然のわかめの収穫量が減り、国内で消費されるわかめの大半を輸入に頼っていますので、世界でのわかめの生育の実態を知ったときは意外に思いました。



わかめは、低カロリーで、ミネラルや食物繊維を豊富に含む健康食品として注目されています。フランスでも、日本食ブームと健康志向の高まりによって、レストランのメニューにわかめが使われるようになったことが考えられます。現在フランスでは、ブルターニュ地方でわかめの養殖が行われ、厄介者ではなくなりつつあります。わかめを使った新たなレシピの開発も進められていると聞きます。フランスでわかめを使った新たな料理が生まれ、それが日本に逆輸入される日が来ることを楽しみにしています。