

恵那の寒天で作ってみよう!



クッキング START!

- 1 細寒天を小さくちぎってたっぷりの水でもどす。やわらかくなったらしっかりと水分をしぼる。



クッキング START!

- 1 細寒天をよく洗ってから3等分に切り、水で戻しざるにあげ、合わせ酢で味付けしておく。
- 2 油あげの三方に切り目を入れ、開いて湯通しし油抜きをしてから、【A】で味付けする。

寒天ごはん

食物繊維たっぷり、ご飯と一緒に炊くだけ。

材料(4人分)

- 細寒天.....2g
- お米.....3合



寒天を入れるとご飯がつつやになるよ

- 2 炊飯器に研いだお米と寒天を入れ、普段と同様の水加減で炊く。

志の田寿司

細寒天が主役!ひと手間加えてヘルシーおかず。

材料(6人分)

- 細寒天.....10g
- 油あげ.....6枚
- スライスチーズ.....1枚
- 合わせ酢.....100cc
- みつ葉.....1束
- 黒ごま.....少々
- 【A】しょう油.....適量
- みりん.....適量
- 砂糖.....適量
- だし汁.....適量



寒天を使って色んなアレンジ料理ができるよ

- 3 みつ葉はサッと湯通しし、2を広げた上に1を22~23本のせ、スライスチーズの細切りを2~3本入れて巻く。
- 4 巻き上げたら両端から1/4のところをみつ葉で結び2つに切る。切り口に黒ごまをちらして盛り付ける。

動画はこちらから

恵那料理教室  
【恵那の味・伝承講座】

氏名



もっと知ろう恵那の食



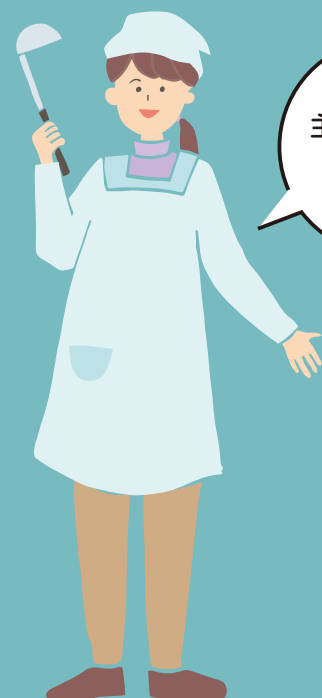
発行 恵那市 農政課

〒509-7292 岐阜県恵那市長島町正家一丁目1番地1 ☎0573-26-2111(内線:374)

伝える! 恵那の食文化

The food culture books in Ena city Vol 05

「細寒天」の話 つるつとヘルシー



主に山岡町で作られているよ

作ろう!  
志の田寿司

知ってる?  
寒天ごはん  
寒天ができるまで

教えて!  
恵那の寒天づくりの歴史  
何からできる細寒天



岐阜県恵那市



# ヘルシーな魅力いっぱい!「寒天」

食物繊維や鉄分たっぷり、さらに低カロリーの健康食品である寒天。恵那の中でも山岡地域は寒天づくりに適した気候とされ、「細寒天」と呼ばれる糸状の寒天生産量は日本一です。雪もないのに一面に干された寒天で真っ白に見える風景は、恵那市山岡町の冬の風物詩です。

特許庁の「地域ブランド」として認定されているよ



山岡町  
寒天の突き出し風景

## 細寒天を徹底解説! 何からできる細寒天

山岡の冬の寒さで美味しくなる細寒天。実は「海」の恵みによって生まれます。

### 海藻からできる細寒天

細寒天の原材料は、海藻のテングサやオゴノリなどの紅藻類です。「テングサ」を加工して「ところてん」に、さらに「ところてん」を加工し「細寒天」がつけられます。



原材料のテングサ

テングサ

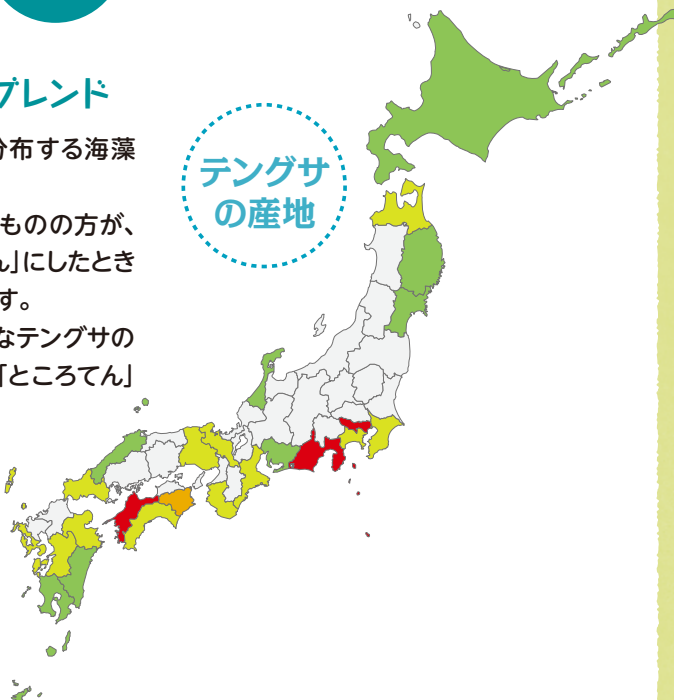
ところてん

細寒天

### 品質の違うテングサをブレンド

テングサ類は日本近海沿岸に分布する海藻で、20数種が知られています。採取時期は、5月から6月の春のものの方が、夏に採るものよりも、「ところてん」にしたときに粘りがあってよいとされています。各々の寒天工場では、いろいろなテングサの性質を見極め独自のブレンドの「ところてん」がつけられます。

テングサの産地



都道府県別・天草生産量(乾トン)

200以上	50~100
100~200	1~50

寒天商品は  
お土産にも  
おすすめです

## おすすめ寒天商品 細寒天を使った地域オリジナル商品を一部紹介。いくつ知っているかな。



凍ての華

宝石のような美しさで、外はシャリッと、中はぶるぶるする不思議な食感が味わえます。



寒天らーめん

お湯を注ぐだけでお手軽に食べられます。低カロリーで満腹感があるヘルシーなラーメンです。



飲む寒天ジュレ

細寒天を使用した手作りの飲むジュレです。オレンジ、ゆず、ぶどうの3種類の味があります。

天然細寒天  
生産量  
日本一

### 山岡の風土が生む、最上級の細寒天

寒天づくりの最盛期は冬。良い寒天を作るには、夜間の冷え込みが厳しく、昼間はカラッと晴れるという気候条件が必要です。山に囲まれた盆地である山岡地域はこの条件にぴったり。さらに良質の水と澄んだ空気、寒天を乾燥させる広い土地もあり、寒天づくりには最適の地なのです。

~特徴~  
寒暖差

~特徴~  
広い盆地

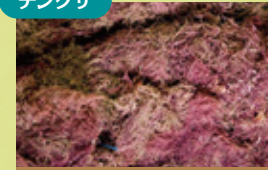


寒すぎて  
雪が多いのも  
よくないんだ

### 細寒天ができるまで

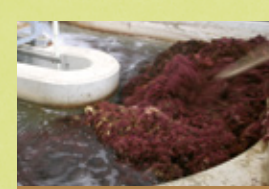
12月から翌年2月の厳寒期に行われる伝統的な寒天製造です。

テングサ



1 原料

一釜一回分の使用天草は乾燥重量にして200kg~300kg。



2 水浸・洗浄

天草を水に浸し塩や砂を除去。さらに洗浄機にかける。



3 煮熟(しじゃく)

寒天液を天草から取り出すために、大きな釜で煮る。



4 ろ過・凝固

煮汁を漉し、寒天液と天草のかずに分けて寒天液を固める。

ところてん



5 切断・突出

凝固したところてんを羊羹状に切り、よじずの上へ突き出す。



6 凍てとり

凍結を促進させるために、氷を振りかける。

糸寒天



7 凍結乾燥

凍結、乾燥を2週間ほど繰り返し乾燥させる。



8 製品

選別されて全国へ出荷。

### 知ってる?歴史

#### 恵那の寒天づくりの歴史

現在では和菓子の材料としても広く使われる細寒天。その細寒天の製造法が発明されたのは江戸時代。恵那での寒天づくりは、大正14年に岩村町で始まりました。昭和に入ると生産拠点が山岡町に移り、最盛期には

130にもおよぶ生産工場がありました。現在は8軒の生産者が伝統の寒天づくりを守り、今でも山岡地域は日本を代表する寒天の産地として知られています。



昭和48年(1973年)

細寒天は羊羹にも使われています