



函館真昆布

はこだてまこんぶ



昆布生産量日本一

# 函館真昆布

「昆布の道」は  
〇〇から始まった

「最高級の昆布」と  
評される理由とは？

「函館真昆布」  
3種の銘柄の秘密

昆布の水だし  
「昆布水」のチカラ



もっと知ろう！味わおう！「函館真昆布」

函館真昆布HP

検索

<https://makombu.marine-hakodate.jp>



# 函館は昆布生産量日本一

国内の昆布生産量の9割以上が北海道産ですが、函館産はこのうち約3割を占め、昆布の**生産量・生産額ともに日本一**を誇ります。10種類以上ある北海道の昆布のうち、函館市では「がごめ昆布」や「みついい昆布」も採れますが、主力はなんといっても「**函館真昆布**」です。



## 「昆布の道」は「函館」から始まった

函館地域の真昆布は江戸時代、日本海を行き来した北前船によって大坂（大阪）まで運ばれ、この航路が「昆布の道（昆布ロード）」といわれています。

「昆布の道」により各地へ昆布がもたらされたことで、特に北陸や関西では独自の料理や食べ方が生まれ、加工産業などが発展し、一大消費地となりましたが、その始まりは北海道・函館の地なのです。



## 上品でコクのある澄んだ「だし」

「函館真昆布」は肉厚で幅が広く、上品でコクのある風味の「澄んだし」が取れることから、「最高級の昆布」と評されています。

特に、関西方面の高級料理店でのだし引きや、高級佃煮、塩吹き昆布の原料として、「函館真昆布」は長らく高い評価を得ています。

「昆布だし」の取り方はこちら▶

（「昆布だしの取り方」こんぶネット）



## 産地で異なる特徴

### 「函館真昆布」の3銘柄



#### 【白口浜真昆布】

切り口の色が名前の由来。ミネラルが豊富な地域で育ち、上品な味わいと澄んだだしが特徴です。江戸期には朝廷や将軍家に献上されていたことから「献上昆布」とも呼ばれています。

#### 【本場折浜真昆布】

大きさと長さがあり、折昆布に仕立てられることが名前の由来。ややあっさりとした風味の澄んだきれいなだしが取れます。

#### 【黒口浜真昆布】

白口浜真昆布に対して、切り口の色が黒みがかったことが名前の由来。寒流地域で育ち、風味豊かで澄んだだしが特徴です。

## 簡単！便利！

### 「昆布水」の作り方



「昆布水」は、手軽に料理のだしに使えるほか、余ったら冷凍保存もできます。ミネラルや水溶性食物繊維が豊富なので、そのまま飲んだり、これでお米を炊くのもおすすめです。また、だしを取ったあとの真昆布は、料理の材料に使えます。

#### 【材料】

水・・・1L  
真昆布・・・20g

#### 【作り方】

鍋やピッチャーなどに水と真昆布を入れ、冷蔵庫で2時間以上置いたら真昆布を取り出す。

※昆布の入れっぱなしに注意！（雑味が出ます）

「だし」だけじゃない！

## 「函館真昆布」を使ったおすすめレシピ

その他のおすすめレシピはこちら▶



### 「函館真昆布の炊き込みご飯」



【材料】 6～8人分  
米・・・450g(3合)  
真昆布(※)・・・適量  
にんじん・・・30g  
小揚げ・・・2枚  
しょう油・・・大さじ2  
みりん・・・大さじ2  
白ごま・・・適量

(※)「真昆布」は、「だし昆布」でも「早煮昆布」でもOK！「昆布水」や「だし」を取ったあとの「真昆布」を使って作るのも◎。

#### 【作り方】

- ①米は洗い30分以上浸す。
- ②真昆布は長さ3mm程度に切り、水で戻す。  
にんじんは長さ2cm程度の細切りにする。  
小揚げは横半分にし、細切りにする。
- ③炊飯器に米とBを入れ、水を目盛りまで入れ、Aを加えて炊く。
- ④炊きあがったら全体を混ぜ、器に盛り、白ごまを振る。

（レシピ考案：函館市食生活改善協議会）

