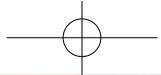


SOTOKOTO  
*Slowfood*  
今月の特集

魚たちの棲み処にもなる、  
海のなかの森。

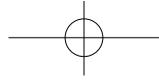
カリフォルニア沖の海底ブルケルの森。海藻の中でも世界最大の種類で、60メートルになるものも。  
©Steve Clabuesch



多様性を支えるその海藻は、  
やっぱり……旨いんです！

学術名Fucus vesiculosus。デンマークでよく見かける種類で、その形状から「泡の海藻」と呼ばれている。





教授の海藻ストックはこちら！



刻み昆布。水で戻して、ショウガの甘酢、醤油、ユズで食べる。



日本で買った子持ちワカメ。スナックとして、また刺身の付け合わせに。



ゴマがけのめかぶチップス。このままでバリバリといただきます。



「海のスパゲティ」と呼ばれる海藻。



お馴染みの昆布。モウリットセン教授は料理の出汁をとるのに欠かせず。

ひじきサラダ  
えのき添え



日本で教わったレシピで、醤油、みりん、しいたけと煮る味が大好き。

これも新デンマークデザイン？

冷やしわかめの  
サラダ

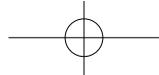


出来合いも買えるけど、醤油と出汁とユズでマリネする自家製が一番。

こんな海藻も食べられます。



アカトサカ、オゴノリ、フノリなど。「僕は、こういう赤や緑の美しい海藻が大好き。歯触りもとってもいい。サラダ、魚料理、チーズとつけ合わせるといい。フノリは、僕が大、大、大好きな海藻！ 家の近所でも買えるようになればいいな」とモウリットセン教授。



オゴノリ、アオトサカ、ダルス、ワカメなど、モウリットセン教授のデイリー海藻バラエティ。  
「ダルスも僕の大、大、大好物！」

日本にはない種類で、ヨーロッパや北米ではポピュラー。生でも、乾燥したのも、あぶったのも、スモークしたのも味は最高だよ。

ゆず風味の  
ワカメサラダ



炒ったゴマをふりかけるのがポイント。醤油とゆずで味を調えます。

生物物理学教授の海藻レシピ！

教授のオリジナル  
海藻サラダ



好物の海藻を集めて。教授はこれを、少なくとも週に3~4回は食べる。



### Ole G Mouritsen

おーれ・G・もうりっとせん ●自然科学博士、南デンマーク大学生物物理学教授、MEMPHYS国立生体膜物理学センター所長。日本食好きが高じて海藻にハマリ、1冊丸ごと海藻の本を出版。昨年は、スシの本の英語版も出版し、GOURMANDワールド・クックブック・アワードをダブル受賞。国営放送DRのスシ/海藻教室も好評で、多忙な毎日。

## 海藻パン秘伝レシピ公開。

モウリットセン教授が長年研究に動んで“開発”したオリジナル海藻パン。こっそり作り方をお教えしちゃいます！



### 3種類の海藻入りパン

#### 【材料】1個分

青のり、グレートケルプ、ダルスなどお好みの乾燥した海藻 15g  
／オーガニックの小麦粉 約450g／水 500ml／生イースト 20g  
／塩 大さじ2分の1／フラックスシード、オートミール 各手のひら2杯分／ヒマワリの種、カボチャの種 各手のひら1杯分  
イーストを水に溶かし、さらに海藻、塩、種、オートミール、フラックスシードを加え、スプーンでよく混ぜる。ベタベタした生地になったら、ボウルに入れて布をかぶせ、発酵のため冷蔵庫にひと晩入れる。250℃のオーブンに鉄鍋を入れ温める。粗挽きの小麦粉をまぶした布に生地を取り出し、折り畳むようにパンに成形して、温めた鉄鍋に入れる。蓋をして、オープンで25分焼き、その後蓋をとってさらに5分、いい焼き色がつくまで焼く。

## 生物物理学者の新研究テーマ。 モウリットセン教授の 海藻教室。

本来の姿は生物物理学者です。でも日本食との出会いから海藻に魅せられ、今では本業の傍ら、国内外で年間30回を超える「海藻」「スシ」教室を開催するモウリットセン教授。

海藻への愛は、海よりも深いんです！  
Photographs by Jonas Droner Mouritsen  
text by Tomoko Kitamura Nielsen



### カナダの「スシ」から

「おぼろ昆布って、おいしいよねえ」。そう言いながら、つい口元がゆるんでしまうこの人、オーレ・G・モウリットセン氏。実は彼、自然科学の博士であり、南デンマーク大学では生物物理学の教授であり、MEMPHYS国立生体膜物理学センターの所長であり、王立デンマーク自然科学学会、デンマーク・テクニカルサイエンス・アカデミー、デンマーク・ガストロノミック・アカデミーのメンバーであるほか、専門の研究において、国内外で受賞経験も豊富という、世界的にも著名で優秀な人物なのだ。

そんな彼が、忙しい仕事の合間に、趣味として多くの時間を費やしているのが「海藻」。自宅のダイニングルームで、たくさんのお海藻コレクション（80種類強）のほんの一部を披露してくれたのが上の写真である。それにしても、自然科学者であり、生物物理学者であるモウリットセン教授は、どうしてこれほどまでに、海藻の虜となったのだろうか？

1980年、研究のためカナダのバンクーバーを訪れていたモウリットセン教授は、人生初めてのスシ体験を「巻き寿司」で果たす。その瞬間、酢飯、生の魚、周りに巻かれた海苔、そしてそのコンビネーションの色彩的な美しさと味覚的な旨さの虜になっ

た。もっとも、その時は海苔がなんだかわからず、「この黒いモノは、魚の皮だろうか？」と思っていたそうだ。その後、デンマークに戻ってから、スシのことが頭から離れない。

しかし、当時はデンマークにはスシバーや日本食レストランはほとんどなく、自分であの味を再現しようと決意した彼は、さっそく調査を開始。「料理本を取り寄せ、そのとおりにつくるといふ忍耐力を持ち合わせていない」というモウリットセン教授だが、そこは博士である。持ち前の探究心で、スシに使われている材料などをつぶさに調べていくうちに、あの黒い物体が海苔という海藻で、そのほかにも、美しい色や形の海藻がたくさんあり、栄養学的にも、ローカロリーで食物繊維やミネラル、ビタミンが豊富な秀逸食材であることを知る。それからは、研究のため、学会のための海外に出るたびに、その土地の海藻を手に入れ、また自費でスシバーや日本食レストランに足繁く通い、舌鼓を打ちつつ、さまざまな海藻の種類や料理法、味わいについての知識を深めていったのだ。

80年代、まだデンマークに日本食やスシがあまり紹介されていない当時から現在に至るまで、試行錯誤の海藻料理が毎日のようにモウリットセン家の食卓にのびり続け、2人の子どもたちも学生時代、お弁当にスシなどの和食を持たされていたとい



1 シャンデリア、銀の燭台と海藻。ミスマッチ、でもどういわけかベストマッチ。2 教授の地元、フン島のスモークフレッシュチーズ。3 スモークフレッシュチーズと海藻は、お互いの味を引き立てる。4 プロ顔負けの料理の腕前だけに、包丁にもこだわりが。もちろん日本で購入。5 鉄鍋でパンを焼くと、熱がまんべんなく行き渡る。6 海藻の知識は、一般的な日本人のレベルを遥かに超えている。7 海藻パンが焼き上がった。香ばしく、ほんのり磯の香り。8 書斎に鎮座する、焼きくさや。これも教授の好物。9 デンマークのプラムを使った、自家製梅干し。シソも自家栽培。10 教授としての本業も忙しいが、ほとんど毎日台所に立つ。11 海藻パンは健康食材がたくさん入って、深い味わい。

### 多様性と有用性

それでは、実際にモウリットセン家では、どんな海藻料理を食べていますか、と尋ねると、私たちにもおなじみの名前がスラスラと教授の口から出てくる、出てくる。「まずは、海苔でしょ。スシに使うのはもちろん、手づくりふりかけに入れたりね。ワカメは、スープやサラダ、魚料理に。青海苔は、パン生地に練り込んだり、サラダにふりかけたり。コンブは出汁をとって、その後、佃煮もつくるよ。アラメは、サラダに入れて、醤油とユズのドレッシングで食べるとおいしいよねえ。それから、おぼろ昆布。これは、そのままおやつに食べたり、魚や野菜と合わせるんだ」。海藻好きな日本人でも、尻尾を巻いて退散したくなるような、メニューの充実ぶりである。

### 海藻を再び食卓に

「デンマーク人にとって海藻とは、長い間、『夏の浜辺で異臭を放つ、迷惑なゴミ』程度の認識でしかなかった。ところが、講演で水に浸した本来の海藻の色や形を見たり、海藻そのものや海藻料理を味見すると、みんな、とても興味を持ってくれるよ」。簡単に食卓に取り入れられて、しかも身体にもすくいいことがわかって、参加者は海藻という新しい食材をとってもポジティブにとらえている。かつては食べていたであろう海藻を、今は「忘れてしまった」デンマーク人。モウリットセン教授は「海藻をもう一度デンマークの食卓に取り戻すために、僕が種まきをし、少し芽が出てきたところ。これから育つかどうかは、おいしい海藻料理を考えてくれるシェフたちの腕にかかっているね」と笑う。

これまでの長年の研究によって蓄積された海藻と日本食の知識、デンマークではあまり知られていない、海藻の多様性と健康面での有用性、そして何よりもこのおいしさを伝えた。2006年に『Sushi-Food for the Eye, the Body & the Soul』（英語版は2009年10月）、さらに2009年4月には『Tang-Gronstager fra havet』（海藻〜海

の野菜たち〜の意）という2冊の本を出版。ここ3〜4年では健康志向の高まりとも相まって、スシや海藻についての講演依頼が国内外で急激に増えたという。

趣味が高じて、家族を伴い日本を訪れては海藻の産地を巡るモウリットセン教授。これまで6回ほど来日しているが、今後は海藻や日本食の味の秘密である「旨味」にフォーカスする予定とか。教授が日本へ足を運ぶ回数はずっと増えそうだ。