

沖縄の青い海が育んだ健康ブランド



OKINAWA BRAND
NATURAL FOODS

毎年4月の第3日曜日は
モズクの日

※モズクは4月が生産最盛期いわゆる旬の時期なので美味しくいただくために「モズクの日」を制定しました。

2004年4月18日(日)

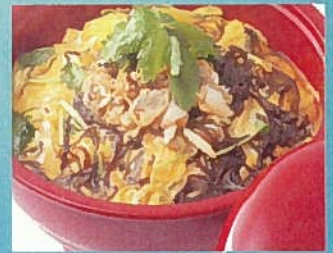
「モズクの日」各産地の取り組み (上段から●産地名●開催場所●開催内容)

<p>今帰仁</p> <p>今帰仁物産直売店「そーれ」</p> <p>モズク3kg缶、5kg缶の販売 もずくとうふの試食</p>	<p>本部町</p> <p>美ら海水産館</p> <p>生モズク料理試食提供 格安販売</p>	<p>伊是名村</p> <p>村内</p> <p>生産者婦人等による 試食・即売</p>
<p>伊平嶺村</p> <p>村内民宿・飲食店</p> <p>モズクの無料配布 モズクを活用した 料理教室の開催等</p>	<p>伊江村</p> <p>島内</p> <p>伊江島一周マラソン大会 (4/00)会場にて モズクの試食・販売</p>	<p>宜野座村</p> <p>宜野座漁港</p> <p>モズク料理体験、生モズク料理 試食・販売、モズク集産説明会、 村内飲食店等で 独自のモズク料理の提供</p>
<p>知念村</p> <p>村内リゾートホテル</p> <p>モズクの日(4/18)から一週間 モズク料理のメニュー提供 ポスター等の掲示</p>	<p>与那城町</p> <p>あやはしロードレース会場</p> <p>あやはしロードレース大会(4/00) において、女性部によりモズク 料理提供及び商品の販売</p>	<p>勝連町</p> <p>平島敷屋漁港</p> <p>モズクの漁場見学 収穫体験、無料試食・販売 その他アトラクション</p>
<p>沖縄市</p> <p>バヤオ直売店</p> <p>モズク料理の提供 商品即売</p>	<p>知念村</p> <p>あざまサンビーチ</p> <p>モズクつかみ取り、 漁協婦人部の料理 及び商品販売</p>	<p>平良市</p> <p>総合運動場</p> <p>トライアスロン大会(4/00) 及び前夜祭にて モズク料理の提供無料配布</p>
<p>久米島</p> <p>漁港内</p> <p>モズクの試食・販売</p>	<p>那覇会場</p> <p>サンエーメインプレイスIF中央コート</p> <p>オープニングセレモニー 開演前によるモズク料理の提供 モズク販売、アトラクション</p>	<p>会場より生中継</p> <p>RBCラジオ 「ともえ・はつえのラジマナー」 時間/PM0:00~PM3:00</p>

MOZUKU COOKING



モズクのヒラヤチー



モズクとアサリの玉子丼



モズクのかき揚げ



モズクのみそ汁



モズク出し巻き卵



モズク雑炊

MOZUKU POWER
モズクパワー(注目のフコイダン)

沖縄モズクに含まれている昆布の5~8倍のフコイダンは、人間が本来持っている自然治癒力(免疫力)を高め、ガン細胞に対して抵抗力を強める作用や、害のあるウイルスを攻撃し正常な状態に戻そうとするパワーがあります。このパワーは、ガンや糖尿病をはじめ高血圧症、高脂血症、脳卒中などを抑制する作用もあり、カルシウム、マグネシウム、カリウムなどのミネラルも豊富で、身体に良い働きをする成分です。さらに、食物繊維が多く含まれ、腸の運動を活発にさせ便秘を改善したり、脂肪分解や交感神経活性化作用の機能が立証され、美容食や化粧品としての応用も可能です。フコイダンパワーを有する沖縄モズクは、美容健康食として許の物をはじめ和風、中華、郷土料理といったバラエティあふれるお料理にお使いいただけます。

医食同源(食こそ健康の源)

- 肥満を防止する低カロリー食品
エネルギーが100g当たりわずか6Kcalで、食物繊維も豊富のため美容食にも適しています。
- 動脈硬化や心筋梗塞の予防に
モズクの「ぬめり」がコレステロールを取り込んで排出し、循環器系の病気を抑制します。
- ガン細胞を攻撃する力を増す作用
フコイダンやアルギン酸が、ガン細胞や悪いウイルスの増加を防ぎます。
- 病原性大腸菌O-157への抗菌効果
モズク製品にO-157の菌を混ぜ培養した結果、5~8日後に菌は死滅した。

栄養特性

(100gあたり)



モズクの食品成分

水分 96.7%
エネルギー 6kcal
たんぱく質 0.3g
脂質 0.2g
炭水化物 2.0g
灰分(ミネラル) 0.8g

モズクの有効成分

炭水化物(糖質)
フコイダン・アルギン酸
フコオリゴ糖・フコース
キシロース
脂溶性成分
アラキドン酸・EPA
フコステロール
カロチノイド
フコキサンチン

沖縄県もずく養殖業振興協議会

〒900-0016 沖縄県那覇市前島3丁目25番39号 沖縄県水産会館1階
TEL.098-860-2600 FAX.098-860-2601

平成16年度「モズクの日」資料



モズク冷めん



スヌイ・イリチー



モズク入りローハンバーグ

主 催：沖縄県もずく養殖業振興協議会
開 催 日：平成16年4月18日（第3日曜日）
開催場所：13生産地
那覇会場（サンエー那覇メインプレイス）

実施概要

人がたくさん集まるショッピングセンターでのイベントを開催で、モズクを多くの人々にPRする。

モズクの試食、販売を通しピーアールすると共に、ラジオを通じて広い範囲でのモズク及びモズクの日認識を広めます。また、トークショーやアーティストライブを実施することにより、一日を通してイベントを盛り上げる企画のご提案

平成16年度「モズクの日」開催プログラム

開催場所：サンエー那覇 メインプレイス（おもろまち）

開催日 ：平成16年4月18日（第3日曜日）

開催時間：10:00～20:00

主 催：沖縄県もずく養殖業振興協議会

後 援：沖縄県、産地市町村、JF沖縄漁連、（社）沖縄県調理師会
 沖縄県農水産物販売促進協議会

プログラム

- ・オープニングセレモニー
- ・モズク料理実演・試食会
- ・RBC i ラジオ 「ラジムナー」公開生中継
- ・岸朝子トークショー
- ・リーバス・池田卓ライブ

オープニングセレモニーの流れ

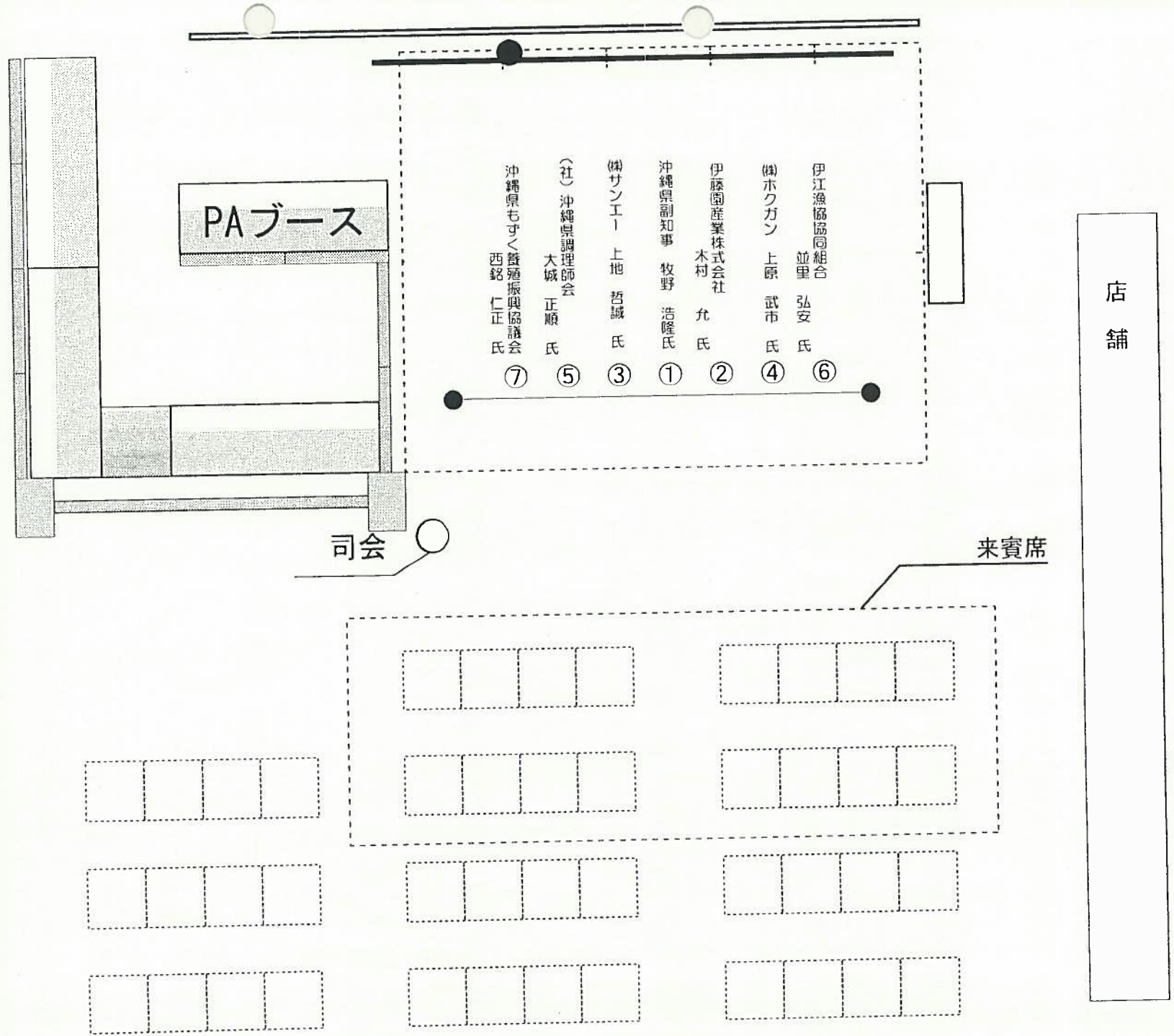
10:10	太鼓アトラクション：天久幼児学園
10:15	モズクの日宣言 伊江漁業協同組合 代表理事組合長 並里 弘安 氏
10:20	テープカット 沖縄県 副 知 事 牧野 浩隆 氏 伊藤園産業株式会社 代表取締役社長 木村 允 氏 (株)サンエー 代表取締役社長 上地 哲誠 氏 (社)沖縄県調理師会 会 長 大城 正順 氏 (株)ホクガン 代表取締役会長 上原 武市 氏 伊江漁業協同組合 代表理事組合長 並里 弘安 氏 沖縄県もずく養殖振興協議会 会 長 西銘 仁正 氏
10:25	主催者挨拶 モズク協議会会長 西銘 仁正 氏
10:30	県知事挨拶 沖縄県副知事 牧野 浩隆 氏
10:30	セレモニー終了

セレモニー参加者

沖縄県	副 知 事	牧野 浩隆 氏
伊藤園産業株式会社	代表取締役社長	木村 允 氏
(株)サンエー	代表取締役社長	上地 哲誠 氏
(社)沖縄県調理師会	会 長	大城 正順 氏
(株)ホクガン	代表取締役会長	上原 武市 氏
伊江漁業協同組合	代表理事組合長	並里 弘安 氏
沖縄県もずく養殖振興協議会	会 長	西銘 仁正 氏

太鼓アトラクション：天久幼児学園

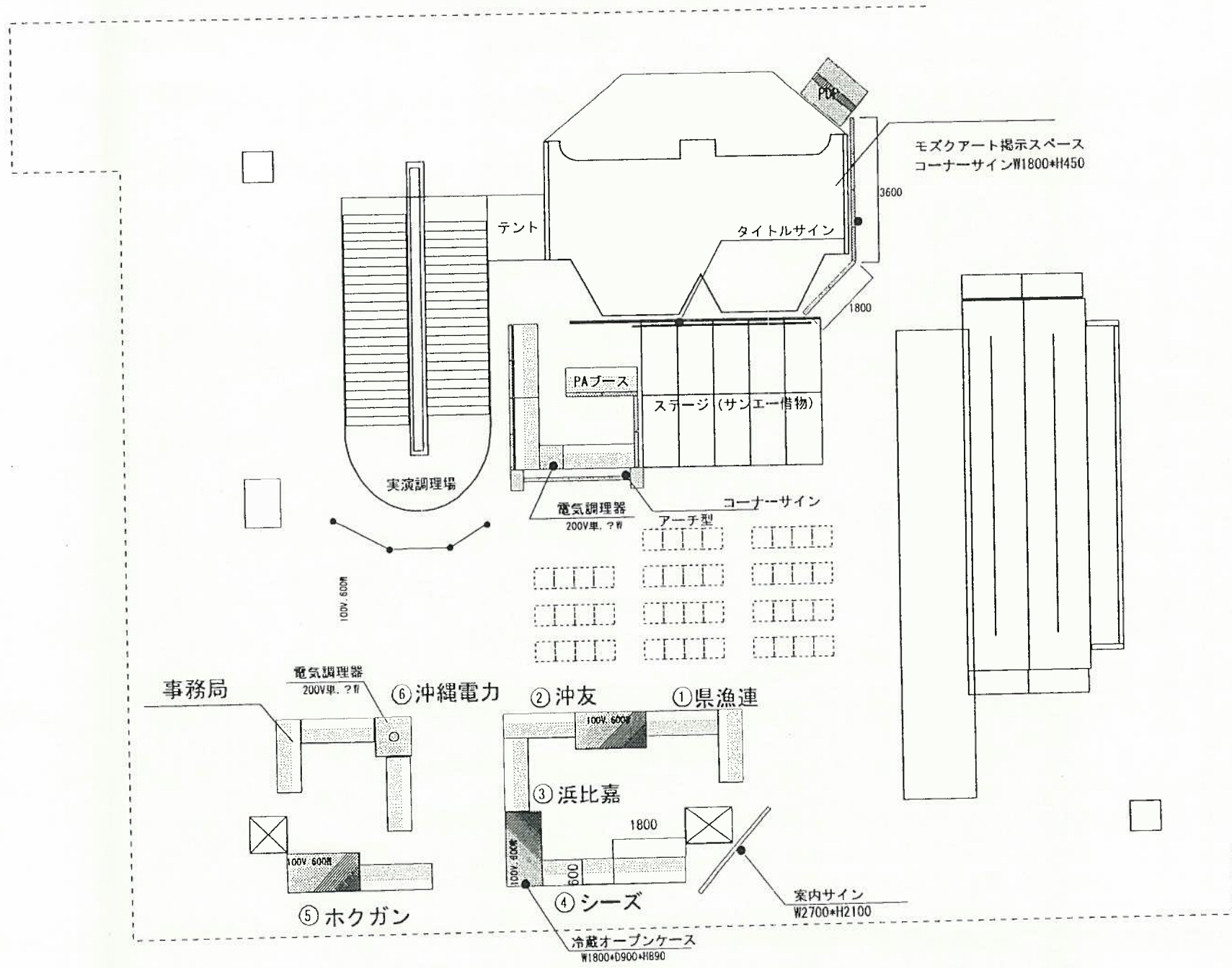
オープニングセレモニー会場レイアウト



全体スケジュール

4月18日(日)					
	プログラム	アトラクション	司会・出演者	出店	会場設営
08:00				入店：出店準備	スタッフ会場入り
08:30			司会会場入り		RBC会場入り
09:00			打ち合わせ司会 来賓者入り(9:40)	準備終了9:30	
10:00	オープニングセレモニー 10:10~	天久幼児学園ダンス	MC開始		
10:50	モズク料理実演	着ぐるみでのPR			
11:00	試食会(500食)	打合せ	岸さん会場入り		
12:00		番組開始「ラジマナー」			
13:00					
14:00	試食会(1000食)	終了			
15:00			池田さん会場入り		
15:30		岸朝子トークショー 15:30~16:30			
16:00			16:35~16:55 池田リハ		
16:50	モズク料理実演		リーバス会場入り		
17:00	試食会(1000食)		17:20~17:35 リーバスリハ		
18:00		リーバスライブ 18:00~18:20			
19:00		池田 卓ライブ 19:00~19:30			
20:00	イベント終了	イベント終了		精算・撤収作業	撤去作業開始
21:00					
22:00					撤去作業終了

会場レイアウト



ラジオ公開生中継

会場からのラジオの生中継を入れ、モズクの日をアピールする。

番組名 : RBC i ラジオ

「ともじ・はつえのラジマナー“モズクの日”スペシャル」

パーソナリティ : 山城 智二・中沢初絵

放送時間 : 12:00~15:00

「4月の第3日曜日は、“モズクの日”」特別番組をイベント会場から公開生放送。

会場から、モズクの健康面・美容面へ効能をアピールし、レシピの紹介などを織り交ぜながら番組を進行。また、県内のモズク生産地からの中継やインタビューも交えバラエティに富んだ内容にする。



モズクトークライブショー

食で有名な岸朝子さんをトークショーにお招きし、モズクについてお話していただきます。
テレビでも有名な岸朝子さんをお招きすることによって、
幅広い層にモズクをアピールできます。

講演者 岸 朝子

人気テレビ番組「料理の鉄人」の審査員としておなじみに。
料理記者として45年以上にわたって数多くの料理書を編集。
現在は「おいしく食べて健康に」をモットーに、講演や執筆でも
活躍中。



■主な経歴：

1942年 女子栄養学園（現・女子栄養大学）卒業
東京帝国大学農学部農芸化学科
1955年 主婦の友社入社 料理・医学編集者に
1968年 女子栄養大学出版部「栄養と料理」編集長
1978年 （株）エディタース設立
香川栄養学園理事
（財）浦上食品・食文化振興財団選考委員会委員
（社）日本即席食品工業協会理事
「食生活ジャーナリストの会」
「農政ジャーナリストの会」「棚田学会」
「よい食材を伝える会」「若手栄養士の会」等の会員

■主な著書・雑誌記事等

<出版>

『ミマン』 文化出版局
『孤峰』 江戸千家
『アイキャリア』 デイジット 等に連載中

<放送出演>

『NHK「うまいもの名鑑」「料理のことば」
ラジオ「ラジオ深夜便」
フジテレビ「料理の鉄人」
テレビ東京「医食同源」 等

■メッセージ

「おいしく食べて健康長寿」をモットーに

執筆や講演をしている。昭和16年に女子栄養学園に入学。
学園創立者の香川昇三、綾夫妻に教えられた「病人をつくら
ないための食事の普及」を志して、料理記者46年になる。
飢えの時代から飽食の時代まで、戦後の日本の食生活の変遷
を見つめてきた。個人的には昭和18年に結婚。4人の子どもを
育てながら仕事を続けてきた。夫は6年前に77歳で亡くなったが、
家族6人みな健康でこられたのも毎日の食事を大切にしてきた
からだと思う。「なにをどれだけ食べればよいか」という食の
基本を私が実践するだけでなく、家族の食生活にも生かしてきた
おかげだと思う。編集長としての忙しい暮らしを続けてきたこと、
78歳になる私の体験を多くの人に伝えたい。「食は命」である。
また「食は文化」でもある。命を支える食を提供してくれている
農林漁家の人たちに感謝すると同時に、「食べものの大切さ」
を若い人たちに伝えていきたい。21世紀は日本食の時代と信じている。
回転ずしブームでもわかるように、欧米でのヘルシー志向に日本の
食文化を伝えるのも私の使命だと思う。

アーティストライブ

アーティストライブを実施することによって、エンターテインメント性をもたせ、多くの人々にモズクの日イベントに注目してもらおう。

時間：19:30~20:00

出演者 池田 卓 (いけだ すぐる)

1979年、沖縄県・西表島船浮村生まれのシンガーソングライター。11歳の時、本格的に三線を習い始める。13歳で八重山古典音楽コンクールで奨励賞を受賞。奨励賞部門で初の石垣市民大ホール独唱。中学、高校は野球に没頭し沖縄水産高校投手として活躍。19歳の夏、島の芸能祭に参加したのをきっかけに本格的に音楽活動を開始。

2000年10に、南ぬ風レーベルから「島の人よ」をリリース。この曲がメガネ一番の天気予報(OTV・QAB・ROK)BGMとして起用され脚光を浴びる。

FM沖縄では毎週日曜日午後6時~7時[明日・学校・会社]の中で[池田卓のなんくるLIVE]コーナーを持ち、ラジオ沖縄では毎週火曜日午後10時30分~11時30分[池田卓の新・島唄紀行]のパーソナリティも務める。

三線一本のシンプルなスタイルから2001年7月にピアノ石川千草を加え、県内の祭り・イベント等に数多く参加。東京・大阪でも定期的にライブ活動を行う。夏川りみ・アイロウ&タカ等県内のアーティストとのセッションも積極的に行い、活動を広げている。

2002年2月には、南ぬ風レーベルからマキシシングル「島の人よ」をリリース。若手島唄アーティストとして注目を集めている。



アーティストライブを実施することによって、エンターテインメント性をもたせ、多くの人々にモスクの日イベントに注目してもらおう。

愛香・里香のユニット。

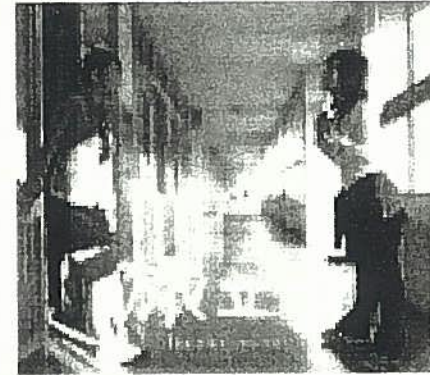
リーバスとはドイツ語で「愛する」を意味するLieven(リーベン)と二人の頭文字A.Sを組み合わせた造語で皆に愛される歌を愛して歌いたいという意味。

2001年 高校の卒業の歌をきっかけにASとして活動開始。

2002年浦添音楽祭ティーンズ部門グランプリ獲得。

2002年インディーズで『旅立ち』を沖縄限定発売。2

003年ついに全国デビュー



各生産地の取り組み

作成日:平成16年4月18日

平成16年度			
	産地名	開催場所	開催内容
1	今帰仁	今帰仁道の駅 「そ〜れ」	採れたて生モズクの販売・もずくとうふの試食
2	本部町	沖縄海洋博公園 ハイサイプラザ	生モズク料理試食提供、格安販売
3	伊是名村	村内民宿・飲食店	村内放送(防災無線等)での広報、ポスター掲示、生産者婦人等による試食・即売
4	伊平屋村	村内民宿・飲食店	民宿等へモズクを無償提供。また、モズクを活用した料理教室の開催等
5	伊江村	島内	伊江島一周マラソン大会会場にて、モズクの試食・販売
6	宜野座村	宜野座漁港	モズク収穫体験、モズク料理試食・販売、モズク養殖説明会、村内飲食店等で独自のモズク料理の提供
7	恩納村	村内リゾートホテル	モズクの日から1週間モズク料理のメニュー提供及びポスター等の掲示
8	与那城町	あやはしロードレース会場	あやはしロードレース大会において、女性部によりモズク料理提供及び商品の即売
9	勝連町	平敷屋漁港	モズクの漁場見学、収穫体験、無料試食・販売、その他アトラクション
10	沖縄市	パヤオ直売店	モズク商品の即売、
11	知念村	あざまサンサンビーチ	モズクつかみ取り、漁協婦人部の料理及び商品販売
12	平良市	総合運動場	トライアスロン大会及び前夜祭にてモズク料理の提供・無料配布
13	久米島	仲里漁港内	モズクの試食・販売

モズクヒリュウズ 水雲飛竜頭

◆材料

島豆腐	550 g
海老すり身	100 g
人参	50 g (千切り)
青銀杏	50 g (輪切り)
モズク	200 g (塩抜き)

◆作り方

- ①島豆腐は重しをし、水を切り裏ごしする。
- ②むき海老を当たり鉢ですり身にし①と合わせ、塩、砂糖、卵白、片栗粉、おろし山芋、薄口醤油で味を整える。
- ③②の中に千切りにし湯どうしをした人参、スライス銀杏、刻んだモズクを入れて混ぜ合わせる。
- ④③をサランラップの上で棒状に巻き、蒸気の上だった蒸し器で20分蒸して冷ます。
- ⑤④を170度の油で揚げ、輪切りにして盛り付け塩を添えて供する。

※飛竜頭 (がんもどきの異称で、沖縄ではうじら豆腐)



モズク入り落花生豆腐

◆材料

落花生	2 カップ	水	2,200 c c
芋くず	1 カップ		
モズク	200 g	(塩抜き)	

☆かけ汁

A	酒	1 カップ	} (煮切る)
	みりん	1 カップ	
	薄口醤油	1 カップ	砂糖 適量

※1カップ=180cc

◆作り方

- ①皮をむいた落花生を一晩水につけておく。分量の水でミキサーにかけてこす。
- ②①に芋くずを加え、鍋に入れ弱火でこがさないように、40分位練り上げる。
- ③粘りと艶が出てきたら適度に刻んだモズクを②に入れて混ぜ、容器に入れて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④適度な大きさにカットし、器に盛り付け、かけ汁を張る。

☆かけ汁☆

Aの酒とみりんを煮切って、薄口醤油、砂糖を入れ弱火で、10分位煮詰めて冷やす。



モズクカステラ

◆材料

小麦粉	80 g	砂糖	80 g
サラダ油	36 c c	牛乳	36 c c
卵 (M)	2 個	モズク	60 g (塩抜き)
ベーキングパウダー	12 g		

◆作り方

- ①小麦粉にベーキングパウダーを混ぜ合わせ漉しておく。
- ②ボールにサラダ油、砂糖、牛乳、卵を入れ良く混ぜ合わせる。
- ③②に①を合わせ、適度な長さに刻んだモズクを混ぜる。
- ④③をアルミカップに6分目位入れ15~20分位蒸す。
☆流し缶に入れて蒸したり、160度のオーブンで25~30分焼いてカステラ風のアレンジ。
☆上記の生地の中に市販の紅芋粉やサクナ粉 (長命草) の粉末を併せて入れ、色鮮やかな健康食として。
☆又サラダ油の代わりに同量のマーガリンか無塩バターを入れても良い。



グルクン 高砂のモズク梅肉あん掛け

◆材料

グルクン	2本		
人参	10g		
絹サヤ	5g	(千切り)	
モズク	75g	(塩抜き)	
(A)	小麦粉 40g	卵黄 1個	
	餅粉 20g	水 90cc	(天ぷら衣)
	水	360cc	
	醸造酢	270cc	
(B)	上白糖	200g	} (甘酢)
	白梅	1個 (梅干し)	
	生姜汁	適量	
(C)	梅肉あん		
	甘酢 180cc	梅肉 小さじ2	
	水溶き片栗粉	適量	

◆作り方

- ①グルクンを三枚おろしにし、骨抜きして適量に切る。
- ②①を(A)の衣で揚げる。
- ③(B)の甘酢で(C)の梅肉あんを作り人参、絹サヤ、モズクを入れ、さっと炊き火からおろす。
- ④②を器に盛り③のあんを掛ける。



モズクのオレンジ寄せ

◆材料

モズク	150g	(塩抜き)	オレンジ	1個
水	540cc	上白糖	30g	生姜汁 適量
		板ゼラチン	2.5g	寒天 10g (固形テレット)

(A) モズクシロップ

水	1カップ	砂糖	1カップ
モズク	1カップ	生姜汁	適量

※1カップは、180cc

◆作り方

- ①鍋に水、モズクを入れ20～25分中火で炊く。
- ②①にもどした板ゼラチンと寒天を入れ弱火で10分位煮詰める。
- ③②に砂糖、生姜汁、オレンジの汁、オレンジの皮、針生姜を入れ、さっと混ぜ合わせる。
- ④③を容器に流し、余熱が取れたら冷蔵庫にて冷やし固める。
- ⑤④が固まったら適量にカットし、モズクシロップを掛ける。

☆モズクシロップ☆

(A)の分量をミキサーで混ぜ合わせた後、鍋に移し火にかけて沸騰したら弱火で10分位煮詰めて仕上げる。

※オレンジの上部を切り、中をくりぬき流し固めて切ると、見た目にも涼しげでこれから夏に向けデザートの一品として最適です。



平成16年度「モズクの日」

開催日：平成16年4月18日（第3日曜日）

開催場所：サンエー那覇メインプレイス

オープニングセレモニー



8名によるテープカット



沖縄県知事挨拶（代読牧野副知事）



“モズクの日”宣言（伊江漁協並里組合長）



主催者挨拶（もずく協議会西銘会長）



天久幼児学園によるエイサーともずくんダンス



(社) 沖縄県調理師会によるモズク料理4品の試食提供



かりゆしアーバンリゾートホテル玉城氏による調理実演

出店コーナー



(株)ホクガン



浜比嘉水産



株式会社 友沖



沖縄県漁連（伊藤園産業）



沖縄電力ハッピーチーム

株式会社 シーズ

展示コーナー



沖縄県水産試験場・普及センター



海藻おしばアート 製作者 相楽直美さん



岸朝子さんによる「モズクの効能について」の後援会



おさかなボーイ、おさかなガール、おさかな博士は子供達に大人気でした。



RBC放送のラジオ番組「ラジマナー」で、インタビューに応える西銘会長



司会を担当した中嶋栄子さん



舞台上で歌を披露してくれた池田卓さん