

モズク

令和7年
2月号

県の基幹水産物であるモズクは、国内No.1の収穫量

国内で養殖されるモズクの約99パーセントは沖縄県産。県内で二番目の収穫量を誇る南城市知念で、モズク養殖に従事する南城市知念でモズク養殖に従事する漁業者の具志堅さんと、知念漁業協同組合の亀濱通さんと諸見里真寛さんに、志喜屋漁港でお話を伺いました。



品質にこだわる

黄金色のモズク

沖縄県知事に知念漁協が行っている品質管理などの取り組みが評価され、令和5年に南城市のもずくが県の拠点産地として認定されました。黄金色に見えることから「こがねモズク」と呼ばれ年間3千500トンから4千トンを収穫。養殖場は、コマカ島近くまで広がり、1300ヘクタールにおよび、深いところだと水深12メートルに設置したアミで育てています。

豊かな美ら海が育む

自然の恵み

具志堅さんは、年間40トンから50トンを収穫。2月から5月末ごろまでの収穫期には、午前中に4時間、午後には3時間半ほど潜って作業します。

収穫期が終わると、次の養殖のため種を採取、水槽での種付け、種付けした網を海に出して育成等の準備が始まります。備品の整備も安全な収穫のための大切な仕事です。今年は暖冬で育成が遅れているそうです。具志堅さんたちは毎日、自然と闘いながら育てています。「クセの少ない海藻なので、いろいろなメニューに取り入れて、子どもたちにたくさん食べて欲しい」と話されました。



ねばねばの正体は？

食物繊維のフコイダン

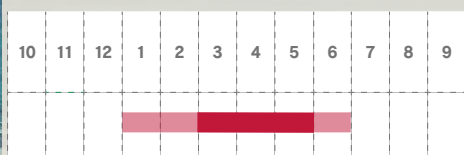
分類

ワカメやコンブと同じ褐藻類（かつそうるい）。枝分かれして育つ糸状藻類のひとつです。

栄養

ミネラルが豊富で肌の保湿を高め、抗酸化作用を持つフコイダンなど含み美容や健康に良い食材といわれています。

モズクの
収穫カレンダー



多く含まれる栄養素

◇腸まで消化されない成分

- ・食物繊維…フコイダン、セルロース
整腸作用に期待。コレステロールや糖の吸収抑制

◇歯や骨、精神も健やかに

- ・ミネラル…カルシウム、マグネシウム、ヨウ素
歯や骨の健康維持に役立ちます

毎年4月の第3日曜日は、「もずくの日」

毎年、さまざまなイベントやキャンペーンが開催されています。

モズク養殖とCO2削減のプロジェクト

うるま市では、二酸化炭素を吸収するモズク養殖の藻場を増やして、地球温暖化対策を進める「排出量取り引き」に使用できる※「ブルーカーボン・クレジット」の認証を受けました。

※CO2を吸収する海底に固定された海藻由来の炭素などをブルーカーボンと呼び、CO2削減、除去量に対して発行されたクレジットを、削減努力が必要な企業に販売することができる。

参考文献：食材大全・沖縄食材図鑑・栄養大全

※食材の栄養素による効果は、個人差があり、結果を保証するものではありません。

令和6年度学校給食における県産食材利用促進事業委託事業者

株式会社マイファーム

沖縄オフィス（具志堅・重光）

〒900-0015 那覇市久茂地1-1-1 パレット久茂地9F

Mail okinawa_jisanjisho@myfarm.co.jp

TEL 075-746-6213（受付時間 9:00～17:00 ※土日祝を除く）

FAX 075-746-6214

