

第1回 海藻サミット

基調カンファレンス レポート

テーマ：海と地球がかかえる課題 セッション時間：10:30～12:15

共催	Ocean Forest Project (OFP) /グッドシー
出演者	村田 吉弘 (OFP 代表理事/菊乃井三代目主人) 新井 章吾 (海藻研究所) 石森 実和 (海女)
進行ほか	ファシリテーター：友廣 裕一 (グッドシー/シーベジタブル) 試食：村田 知晴 (菊乃井)

< 要 約 >

Ocean Forest Project を代表して村田吉弘代表理事の挨拶により海藻サミットが開幕。3人の知見者から、生態系調査と消費者アンケート、局地的な海の現状、マクロな視点からの藻場の状況について報告がありました。さらに、海藻や魚の消費の仕方、食文化の継承、食べる以外の海藻の可能性に関してディスカッションが行われ、海を守るために情報共有し、みんなで動くことが必要と提起しました。また、海藻への理解を深めるため、海藻料理の試食も行われました。

1. 主催者挨拶



本会の開催にあたり、主催者である村田さんがその想いを語りました。

「本サミットに生産者、研究者、企業や自治体、料理人など約170名に参加いただきました。日本の食料自給率はカロリーベースで38%（令和6年度）、50年後はさらに約半分になると言われています。未来の子供たちが食べられなくなってしまう。そのためにどうするかが大きな問題です。」

「Ocean Forest Project は海の生態系を元に戻したい、との思いで活動しています。藻場を再生する研究者や生産者などをつなぐプラットフォームになることを目指します。」

2. 海の現状について

海の現状や取り組む活動について、異なる視点から3名の知見者より報告がありました。

■ データ紹介 / 友廣 裕一 氏（シーベジタブル）



生物的な要因で発生する藻場の衰退現象を磯焼けと呼ぶが、海水温の高い日本の南側から北上し、広域に広がっている。グッドシーでは、養殖した海藻が生態系に与える影響を国内3か所で調査し、養殖施設周辺に生物が生息するのを確認。シーベジタブルでは、これまで栽培できなかった海藻を中心に30種類以上の種苗生産にも成功した。

農林水産省の調査によると、28年間で一人あたりの海藻の消費量は半減。グッドシーが行った1万人の消費者アンケート調査の結果から、昔ながらの和食に偏り、料理のバリエーションが少ないことが原因と考えられる。今後は様々な地域の漁業者とともに海藻の生産量を増やしていくことと、海藻の新たな料理を普及させることによる消費増加が鍵。

■ 海女が見た海 / 石森 実和 氏（福井・雄島）



福井・雄島では、伝統的な海女漁が平成29年に「雄島海女の素潜り漁と加工技術」として無形民族文化財に指定された。海女の仕事は潜るだけでなく、年間の半分以上は陸で海藻の加工をしている。

「藻刈り」「岩起こし」、ヒトデやムラサキウニの駆除などの作業で海藻や魚が育ちやすい環境を保つ。里山を守ることも海を守ることに繋がっている。

雄島には高い炭素貯留効果が期待できるエビアマモという海藻が見られ、藻場も健在。磯焼けが起きていないエリアである。

■ マクロな視点からの藻場の状況 / 新井 章吾 氏（海藻研究所）

年間200日以上海に潜る中、南西日本では藻場が数日で焼け野原になるのを何度も観察。原因はアイゴという魚。アイゴは海水温が下がると、数万の群れになって移動し藻場を食い荒す。水温上昇により北限は次第

に北へ移動し、越冬できるアイゴも増えている。

宮崎県北中部のクロメの森ではアイゴの食害によって1992年までに衰退を確認。一方、魚が侵入できないネット内では苗の移植によりクロメ群落が形成されたことも確認できた。

海の現状は、通常見えないこともあってニュースにもならず、周知されないことも大きな課題。

3. ディスカッション



海の現状からみた課題について積極的なディスカッションが行われました。登壇者それぞれの現場経験と専門知識をもとに、解決に向けた具体的なアイデアが活発に交わされました。

① 消費を増やすために

海藻消費の増加が海を守るための鍵になるとの意見がありました。

「海藻は1500種類あり、性質も味も食感も違い、タンパク質が多く含まれる海藻もある。多様性があり、新しい海藻料理を開発できます。（村田さん）」

「美味しい魚ということを料理人が広め、「海を守るため」という付加価値をつけて販売ルートにのせれば、アイゴは減りますよ。（村田さん）」

② 食文化を受け継ぐ

石森さんは「福井の伝統食の粉ワカメは葉を天日干しにした後、手でもんで作ります。天日で作るのは独特のやり方なので、海女の数を増やし受け継いでいきたい」と話しました。

「漁村は局所的な食文化が発達していて、海藻を地方名で呼ぶことも。地域ごとに受け継ぐことは重要。（新井さん）」

ユニークな事例として、エゴノリを原料にした福岡の郷土料理「おきゅうと」は、長野・安曇野の「えご」と同様で、西暦527年に九州から追われた安曇野族が内陸に持ち込んだものとのこと。千年以上続く海藻への執念が今も地域に残っている。

「受け継がれた昔の食べ方を参考に、料理屋でも出せるようアップデートが大事ですね。（村田さん）」

③ 食べる以外の可能性

日本では古くから伝統的に海藻を肥料として使用。発酵させずに土の上に置くだけでも効果がある。研究報告から：

- 徳島県の鳴門金時：収穫量が約1.5倍・成長促進
- 大分県の柚子：皮の厚さと大きさが約2倍・糖度上昇・害虫防除効果あり

「肥料の他には飼料として使ったり、海外だとバイオプラスチックや繊維にも活用されています。素材としての可能性も共有すべき。（新井さん）」

4. クロージング・まとめ

「まずは、海藻や海の現状を知っていただくことから。一方で日本が長い歴史で培ってきた海藻の食文化は多様で、人類にとっての宝物みたいなものです。これをアップデートしていくことで消費を増やし、仲間で一緒に関わりながら現状を変えていきましょう。（友廣さん）」

本セッションを通じて、海の生態系の危機と食文化・産業の可能性が結びついていることが示されました。参加者・関係者が連携し、海藻の普及と海の保全に向けて具体的に動いていくことが求められています。

5. 試食 菊乃井 村田知晴氏

「春の海」

若ひじきとスーナを一番出汁で炊き、最後にミリンを混ぜて塩で味付け。そこにゼラチンで少しとろみをつけ、最後にすじ青のりで香りをプラス。

西伊豆の海藻が茂っている海をイメージした一品。3種類の海藻(若ひじき、スーナ、ミリン)を使用。



第1回 海藻サミット セッション1 レポート

テーマ：課題への取り組み—海からの声

12:30 ~ 13:15

OCEAN FOREST PROJECT

ファシリテーター

島袋 寛盛（国立研究開発法人水産研究・教育機構）

登壇者

蜂谷 潤（シーベジタブル）
芳賀 光（岩手大槌町）

要約

藻場面積が半減している現状をふまえ、藻場を再生、創出する取り組み事例を紹介。岩手県大槌町では協議会を立ち上げ、官民一丸となって活動。2年間、食害生物の密度管理を行うことで、海藻の生育やアワビの個体数増加などが確認できました。養殖藻場の現場からは、高知でのアオノリの陸上養殖のようすや、3か所の海域で養殖により藻場を創出しその養殖藻場で生物が増加していることが報告。海藻が育つ環境の丁寧な見極めは必要ながら、天然、養殖ともに、藻場の再生と創出に未来を見出すことができました。



1. 導入（島袋 氏）

島袋さんは導入として藻場の現状を「多くあった時期から面積は半分程度減少」と報告。さらに、「海藻は人間の食材としてだけでなく、藻場としてすべての生き物の起点となって海の生物多様性を支えている。天然藻場だけでなく養殖藻場でも良いので、とにかく海の中に海藻がある状態にしていくことが理想です。」と話し、取り組み事例を2名にお話しいただきました。



2. 藻場を取り戻す事例1（芳賀 氏）

三陸沿岸は豊かな漁場だったが、6年前から岩手県大槌町では磯焼けが見られるように。原因は震災ではなくウニの食害。アワビの収穫量も激減。そこで、「大槌町藻場再生協議会」を立ち上げ、調査や食害生物の管理、海藻種苗の植え付けなどの活動を、官民連携で実施。7年間のウニの密度を減らす活動で、海藻の回復やアワビの個体数増加などを確認できた。また、藻場再生を通じた子どもの教育や観光プログラム、ウニの畜養研究など多様な活動を行い、情報を発信している。



3. 藻場を取り戻す事例2（蜂谷 氏）

高知県・四万十川では、すじ青のりが2020年に全くない状況になった。すじ青のりを復活させる研究をする中、陸上で生産する技術を開発。高齢者や障害のある方でも通年行える運営を維持している。また、函館、今治、天草の3か所の海域でも海藻の養殖に取り組む。養殖したところとしていないところと比較調査し、海藻を養殖することで藻場として機能し生き物が集まるなど生態系が生じたことを確認。トサカノリの養殖藻場では最大36倍も魚の量が増えるなど、生物量が増加していることを実証した。



4. セッション

島袋さんの海藻に対する考え方として、まだまだ世間では海藻の情報が少なく、AIでも未だに正しい海藻の絵が描けないほど。それは専門家の発信が足りてないため。海藻はカラカラの食べ物というイメージがあるが、海に潜ってみると海藻は多種多様な色や形をした美しい生き物であることを実感できる。その美しい海藻が今、減っている。例えば沖縄のウミショウブはアオウミガメが食べてほぼ絶滅状態に。だからといって、アオウミガメを駆除すればよいということではなく、生態系のバランスが崩れていることが問題である。地面



から生える本来あった藻場を取り戻そうと研究してきたが、気候変動のスピードが速くそれだけでは難しい。天然藻場だけではなく、養殖藻場でも良いのでとにかく海藻を作って海の中で育て、生態系を作っていく、新しい藻場「シン・モバ」が必要との思いを伝えられた。

セッションでは、「養殖藻場はマニュアル化ができるか」との質問に「海藻はその場所に特化する生き物なので、まずは潜って観察し、波当たりや魚やウニなど食害生物の種類など海域の環境を調査し、育てられる海藻を選んで進めています。」と蜂谷さんは回答。芳賀さんも共通の認識で、天然も養殖も藻場の再生は、地域ごとの環境への見極めが土台として大切であると共有できました。

第1回 海藻サミット セッション2 レポート

テーマ：料理人が感じていること

13:30 ~ 14:30

OCEAN FOREST PROJECT

ファシリテーター

川崎 寛也（味の素食品研究所 エグゼクティブスペシャリスト）

登壇者

生江 史伸（レフェルヴェソンス）
坂本 健（チェンチ）
中村 元紀（一子相伝なかむら）

要約

料理人が西伊豆の海藻・海上養殖の現場を訪れ、研修を行いました。そのような気づきを共有し、今、感じていることを含めて、3人の料理人が料理として表現。その試食後、科学者の視点も交え、現地に行って海藻を知ることの大切さ、海藻と油脂の相性、海藻と他食材の可能性、海藻は素材か調味料か、など積極的な意見が交わされ、海藻は未来ある食材として共通認識を持つことができました。



1. 西伊豆研修の気づき

2025 年末の視察研修について料理人たちが現地での気づきを共有しました。（ビデオにて）

「海の状態を見て、みんなの意識が上がりました。これを大きな運動へ変えていきたい」

村田さん（菊乃井）

「海藻の美しさが一番印象に残りました。海藻の未来に宝石のようなものを感じました」

前田さん（Motoi）

「実際に見て海藻を使うのは、見る前とは全く違いました。すべての海藻を責任を持って使っていきたい」

高橋さん（木乃婦）

2. 生江 史伸（レフェルヴェソンス）

料理：海藻のジャンボンプル

バケット、豚のハム、すじ青のりのバター、わかめとトサカノリのピクルスで構成。

料理について：海藻と油脂は相性が良いので、今回はバターに混ぜたが、揚げたり、炒めたりしてもよい。海藻はピクルスにすれば、油脂の後味を切り、飽きずに食べ続けられる。

川崎先生のコメント：青のりは、グルタミン酸とイノシン酸の両方が入っているうま味の相乗効果が単体である珍しい植物。そのうま味でバターを風味付けしている。海藻はピクルスにすることでたっぷり食べられる。



3. 坂本 健（チェンチ）

料理：ワカメスープ

セタシジミと昆布だしにエゴマのスープ、ニゴイと青のりのフィッシュボール、ワカメ、メカブ。

料理について：料理はおいしさに加えて健康を考えるように。エゴマの油脂でスープはより健康的かつリッチな味わいに。青のりはニゴイの独特な香りを封じ込める効果も。

川崎先生のコメント：ワカメは食材として、青のりは香りとして調味料的に使用。海藻を食材として使うか調味料として使うか分けて考えている。



4. 中村 元紀（一子相伝なかむら）

料理：海藻アイスクリーム

アオサ・青のりのアイス、あおさのり醤油のキャラメルソース、アオサチップス、トサカノリ、キャビア。

料理について：西伊豆で見た海藻に生命を感じ、それを表現。青のりは煎茶のような甘い香りがしたのでアイスクリームに。海藻のタンパク質で作った醤油をキャラメルソースにした。

川崎先生のコメント：香りなど独特の感性が活かされている。海藻を食材として見たとき、乾燥、塩蔵、フレッシュがある。料理人はまずフレッシュのものがどういう味や香り、食感なのかを知ったほうがよい。



5. ディスカッション

試食後、川崎先生を中心に、海藻の使い方についてディスカッションが行われました。

生江さんは「乾燥ワカメは砕いてスパイスとして、例えばナッツなどの油脂のあるものとハーブなど香りのするものや塩を混ぜると万能。他素材との相性にはまだまだ可能性があり、探求中」、坂本さんは「海藻は知られていない種類がたくさんあって、ポテンシャルが高い。海藻が持つ海の香りもポジティブに捉えるのが料理人の腕の見せ所」、中村さんは「単体で食べるよりも他のものと合わせるほうが食べやすい」とコメント。

来場者の中に、中国料理 wakiya の脇屋友詞シェフもおられ、中国料理での海藻の汎用性が高いとご意見くださいました。

最後に料理人へのアドバイスとして、生江さんは「触っていくこと。そして海藻は、燃料コストを考えると未来的な食材であり、食文化を守る柱にもなりうると思う」と話しました。

川崎先生も、まずは現地に行くこと、既存の海藻に対して持っている先入観を捨て、普通の食材として捉え直すことが、料理人にとって有用と締めくくりました。



第1回 海藻サミット セッション3 レポート

テーマ: 海藻は希望、すでに行われている様々な取り組み

14:45 ~ 15:30

OCEAN FOREST PROJECT

ファシリテーター	門上武司(株式会社ジオード・フードコラムニスト)	登壇者	鎌谷かおる(立命館大学教授) 茂田正和(OSAJI) 石割照久(石割農園) 平田明珠(ヴィラデラパーチェ) 石田雅芳(立命館大学教授・オンラインにて)
----------	--------------------------	-----	---

要約	海藻には食料以外にも、未来に繋がる社会資源として様々な可能性や役割があります。健康促進、化粧品原料、肥料として使用し循環させるなど、今行われている5つの取り組みを紹介します。
----	---



<レポート>

海藻についての様々な取り組みを、5名の方々にプレゼンテーションしていただきました。

取り組み1. 健康・身体/石田さん

海藻料理が継承されている秋田・男鹿に長寿村があり、その理由を研究。運動能力の計測や食事に関するアンケート、フレイル調査などを行った。海藻を多く摂取している人は、歩くのが早い、太っていない、寝たきりにならないなどの健康維持、特に運動能力に関してよい結果がみられた。



取り組み2. 歴史/鎌谷さん

江戸時代の料理本『料理物語』には、海藻の種類や食べ方が多く記されていた。また、別の書籍にはのりを干しているようすが描かれ、「もぐさ争い」やもぐさについて詳細な記述もあった。日本は江戸時代から海藻に慣れ親しんできたことがわかる。



取り組み 3. 美容、産業/茂田さん

皮膚美容を考える中で、食の重要性、ひいては海藻に興味を持った。同時に、化粧品原料は7割輸入という背景があり、養殖海藻を化粧品の原料にできないかと考えた。海外では海藻を外用することが多く、保湿効果などが知られている。海藻の成分の中でも特にマグネシウムに注目し、皮膚バリア機能の回復と強化に期待。真水を使って、みりんから原料を抽出し、残渣を再利用できるように努める。



取り組み 4. 循環/石割さん

有機栽培に取り組み、今は、料理店の野菜や出汁をとった後の昆布などの残渣を肥料として使用している。野菜を約150種類作っているが、食べると昆布のうま味が出てきたと感じる。ある野菜は切ると断面に糸を引くようになったとも。その肥料を使った野菜を学生に食べ比べをしてもらい数値化して検証しながら、循環農業を続けている。また、その肥料により野菜につく害虫が減少したと話す。



取り組み 5. 再生/平田さん



石川・能登半島は2024年の震災により土石流で藻場が崩れたと言われているが、実際には七尾市の一部で地盤が約30cm沈下し、アカモクなどが手軽に採れる状況も見られる。アカモクはもともと食べる文化があるものの、近年は消費が伸び悩んでいる。震災時の炊き出しでは食材が不足する中、近くの海藻を採って活用したところ、周囲の人びともそれを取り入れるようになり、改めて地域の食文化としての価値が見直されていると感じている。七尾市ではもずく漁も活性化している。

セッション4は、7人のシェフの海藻料理をいただきながら、立食形式で参加者全員が自由にお話できるように企画しました。さまざまな業種、場所、海藻とのかかわり方をされている方々がサミットの感想や今自分が取り組んでいるプロジェクトを共有しあったりと、コミュニケーションに花が咲きました。



シェフが、海藻料理を作っている様子



料理を提供くださる料理人それぞれから、今感じていることを一言、そして作ってくださる料理の説明をしていただきました。



▶高橋拓児さん（木乃婦）
「はまぐりにゆうめん、海藻しゃぶしゃぶ」



▶前田元さん（Restaurant MOTOI）
「魚のパイ包み」ハバノリバターソース すじ青のりをパイ生地に混ぜ込んであるもの。



▶ 荒木 裕一朗さん (魚三郎)
「芽巻穴子」



▶ ウィリー・モンロイさん (Milpa)
「ブルー・エアルームコーンのトスターダ / ホタテ / 海藻とアボカドのクリーム」



▶ 林亮平さん (日本料理 てのしま)
「ミルク猪真蒸椀 日高星屑昆布仕立て」



▶ 塚本みなみさん、濱田航さん (シーベジタブル)
「青のりしょうゆとみりん 甘エビのタルト」
「海のパウンドケーキ -すじ青のり」



フードコラムニスト門上武司氏に乾杯の音頭を取っていただき、懇親会が始まりました。



懇親会の様子