

ゆるやかな ぞうだったのか! 生活クラブ

肉厚わかめを食べて作る サスティナブルな未来

まんが・おぐらみどり

① 米澤さん家でランチ♪

わかめを
使った
料理が
いっぱい!

まちあだち
よねざわかっえ
米澤克恵さん

わ〜い!

シーフード
生春巻き

わかめとあさりの
炒め煮

わかめの
即席漬け

肉厚わかめの
生産者の
重茂漁協に
行って話を
聞いてきたの

② わかめに厚みがあるのに
やわらかくておいしい!

米豊豊富な
海の中で荒波に
もまれて
からなんだって

③ 重茂漁協は持続可能な
漁業のために合成洗剤
追放運動や植林活動を
続けているそう

④ 合成洗剤ではなく
石けんの使用を推進

重茂漁港付近に
たってます

売らない!
買わない!
使わない!
使わない!

守ろう! 天然資源・豊かな海
合成洗剤追放運動

重茂地域は、「合成洗剤を絶対に使わないこと」を
申し合わせています。ご協力をお願いします。

協賛：生活クラブ事業連合生活協同組合連合会 生活クラブ連合会 エスケー石鹸株式会社
協賛：生活クラブ事業連合生活協同組合連合会 生活クラブ連合会 エスケー石鹸株式会社
協賛：生活クラブ事業連合生活協同組合連合会 生活クラブ連合会 エスケー石鹸株式会社

④

重茂では
わかめは
芯抜き
したんだ

肉厚わかめ

切れめを入れて引きはがすと
「肉厚わかめ」と「茎わかめ」に

茎わかめ

水の源となる森林を
豊かにする活動

森で育まれた
ミネラル豊富な
水が流れていくよ

豊かな海のための森作り

おかげでヘドロが
堆積していない
青い海を保って
いるよ

⑥ 三陸のきれいな海で育った
おいしく安心のわかめを食べよう!

海を汚さない
暮らしを
心掛けたいね

利用することが生産者を
支えわかめの育つ環境を
守ることにつながるのね

⑤ 食卓に
もう一品♪

米澤さん
おすすめ
レシピ

シーフード生春巻き

わかめとあさりの炒め煮

塩めきた
わかめ

酒蒸した
あさり

しょうが
にんにく

お好みで
だしとしょう油で
味をととのえる

油をひいた
フライパンで炒め煮

わかめの即席漬け

水洗いせずに
塩を落とした
わかめを細かく
刻んで生野菜と
混ぜる
だけ!

おいしい♪

お好みの
ソースを
添える

レタス
わかめ
エビ

生春巻きの皮で包む

おいしい♪

はてなの解説

海を守るための合成洗剤追放運動
重茂漁業協同組合（以下、重茂漁協）ではあわびの漁獲量減少をきっかけに、重茂漁協婦人部（現女性部）が「合成洗剤の使用をやめよう」と1975年から地域に呼びかけを始めました。1980年代には重茂地区の全商店が合成洗剤を置かなくなり、1989年にはあわび

の収穫量は回復傾向になりました。今でも重茂地区では、できるだけ環境に負担をかけないよう、石けんの使用を呼びかけています。生活クラブでは、1977年から合成洗剤の取組みを中止し、石けん類の利用をすすめています。多くの提携生産者もこの取組みに賛同し、共に活動してきました。