

圖文／王正一 台大醫院內科醫師



北海道昆布館的外觀

# 昆布的傳奇

## 北海道昆布博物館 見聞錄

以單種食材作為陳列館唯一的主题，如何展現是參觀的重點。95年1月底的日本北海道之行，讓筆者對於昆布有了更深一層的認識。



薄片狀海帶的加工

### 孢子植物

昆布，是日本有名的食品，在台灣我們一般稱之為「海帶」，它是在海中生長的藻類，但與海草不同。海草會開花結果，是顯花植物，即種子植物，以種子繁殖；海藻類不開花，是以孢子形態繁殖。海藻有許多種類，包括藍藻、紅藻、綠藻、褐藻等種類，而昆布顏色呈現褐色，屬於褐藻。一般而言，深海的藻類多呈褐色，淺海的則呈現綠色。

日本的昆布共有14屬45種之多，主要產地是北海道，佔全國產量的95%，另外東北地方的青森、岩手以及宮城縣約有5%，在寒暖流交匯地帶生產的昆布（真昆布）與寒流地帶的昆布（內昆布）品種不同，品質也不同。

昆布是一種歷史悠久的食材，依據古書記載，大約是2,825年前，《詩經》爾雅篇裡提到的綸布就是昆布的古名。而日本文獻中最早記錄昆布大約是在西元797年。大約西元930年出現「海帶」的名稱，而1,057年嘉祐本草也有昆布及海帶的名稱，因此在台灣我們較常用「海帶」，而較少用「昆布」的名稱。

### 特色產業

日本的昆布館共有兩處，一處在北海道龜田郡七飯町，即在日鐵函館線渡島大野站附近，從函館車站沿5號公路往大沼方向大約半小時車程即可到達。如果從大沼公園出發，向函館的方向開，大約10分鐘即可抵達。另外一處昆布館位在東北福井縣的敦賀市，那兒也是昆布的集散地與加工地。我們參觀的昆布館位在北海道。



透過玻璃參觀昆布加工流程

這個北海道的昆布館除了有靜態文物資料展示昆布的歷史、昆布加工業的發展、昆布的用途與功能外，內部還有一座設備新穎、直徑達16公尺的球形IMAX劇院，以360度大型影像的方式定時播放動態影片，介紹昆布的採收、晒製、漁民生活、海底生態及鄂霍次克海流冰動態等等，深入淺出，生動有趣。

另外，館內有一區以一大片透明玻璃讓參觀者實際觀看昆布加工作業：有金絲或細絲海帶、薄片布狀海帶以及加味海帶之加工過程等，一覽無遺。旁邊還有兩台放映機依序敘述採收昆布及加工的過程。而加工場的旁邊則有昆布製品的展售，如昆布醬油、昆布茶、昆布拉麵、昆布乾麵、昆布霜淇淋等，據說昆布醬油的味道特別鮮美可口，很多人都會買回家。現場也有昆布茶試飲區，筆者試飲覺得風味相當特殊而好喝。

## 機能食材

昆布主要的用途就是作為食材，令人注目的是它所具有的抗癌、抗衰老、抗氧化及消除膽固醇的功能。日本的文獻對昆布已有很多研究報告。昆布含鈣質多，吃昆布還可以防止骨質疏鬆；昆布也含有不少食物纖維，所以對消化道也有利便的功能，有降血壓、降膽固醇的功能，還能減少放射線的為害。還有，昆布對促進思路敏捷、增加創造力也有幫助，對促進酵素活性及健康美容、黑髮效果等，昆布也有一定的助益。不過有一個事實也不容忽視

的是海帶含碘，吃過量的話，也會造成新生兒發生一時性之甲狀腺低下症甚至血中甲狀腺刺激素(thyrotropin)過多，因此孕婦還是不要吃過多的昆布才好。

## 健康十訓

日本健康十訓，告訴日本人獲取健康應該：少肉多菜；少鹽多醋；少糖多果；少食多嚼；少衣多浴；少言多行；少欲多施；少憂多眠；少車多步；少憤多笑。這十多十少正是養生的大道理，而多食昆布正符合第一健康要項。日本人喜食昆布，也是日本人為何能長壽的秘訣所在吧。

日本人對自己生產的食物，能做深入的瞭解，包括古書的研讀，通曉歷史，到進一步科學化之研究，瞭解成分及作用，然後用於製造各種食物，各種加工製品；也利用現代科技，以動態的影片來呈現昆布的故鄉、浮冰及漁民辛苦採收工作的景象，相當吸引人，而加工廠實體的參觀也讓觀光客大飽了眼福，覺得十分新鮮有趣，都是很不錯的做法。

另外，他們提供紀念章讓觀光客蓋章留念，也有問卷讓參觀者填答藉以明瞭觀眾的想法，最後也有相關產品的展售。這些對於昆布的推廣及行銷都很有幫助。而參觀昆布館是免費的，讓大家很容易可以進來，這些營運的方式提供台灣有關農業方面的陳列與展示作參考。



昆布糖



琳瑯滿目的昆布加工產品



昆布醬油



## 休閒農業經營學

定價：450元

邱湧忠博士 著

- 休閒農業產業、理念架構、規劃、經營、行銷、草根性自力發展休閒農業計畫、非營利組織之休閒農業行銷、民宿、休閒農業輔導辦法、休閒農業相關法規等十一章，及附錄休閒農業設置申請參考流程、經營計畫審查要點、財務分析範例等18項，共計496頁。
- 本書除可供休閒農業經營者參考外，亦可供大學相關科系學生修習農業與休閒相關課程之參考。



豐年社

台北市溫州街14號

郵撥00059300財團法人豐年社 郵購另加掛號郵資60元

電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591