

じもものがたり

地元もの語り

身近な食材探訪記

第6回 とんぶり 後編

秋田県北部の特産物であるとんぶりは、その形とブリブリとした食感から「畑のキャビア」とも呼ばれています。約2000年前に書かれた中国の漢方辞典にも載っているとんぶりの、栄養価とおいしい食べ方をご紹介します。



とんぶり瓶詰め
200g 500円

漢方薬でもある体にやさしいとんぶりを食べよう

漢方医学では「地膚子(じふし)」と呼ばれ、古くから利尿薬や強壮薬として使われてきた「とんぶり」。ビタミンK・ビタミンE・食物繊維・鉄分・サポニンなど様々な栄養素を含んでいて、血糖値の上昇をおさえたり腸内環境を整えたりと体にやさしく栄養価の高い食品です。

とんぶりそのものには味がほとんど無いので様々な食材に合いますが、長芋・とんぶり・醤油を合わせて食べるのが代表的。懐石料理にも幅広く使われています。旬は10月から11月の秋ですが、真空パックや瓶詰で販売しているので1年を通して楽しめます。商品として販売しているとんぶりはすでに加工しており、茹でるなどの調理をしなくてもそのまま味わえますので、家庭でも様々な料理にかけて和えて気軽に食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

とんぶりのおいしい食べ方

色々な食材と合わせて食感を楽しもう!

ごはんにかける

ごはんにかけて醤油をひとたらしするだけでもおいしくいただけます。梅干やおかか、卵などを混ぜてもOK!

粘りのある食材とともに

納豆・長芋・ナメコ・オクラなど、粘りのある食材と和えると食べやすく、相性もバッチリです。

味付けのコツ

とんぶりは味付けして2~3時間ほど経つと、粒の水分が出てしまい特有のプチプチ感が消えてしまうので、味付けは食べる直前にしましょう。

サラダやマリネに

とんぶりはマヨネーズとの相性も良いので、サラダにぴったりです。サーモンやしめじなどと一緒にマリネにするのもおすすめです。

おつまみに

冷奴の上にかけてたり、蒸した鶏ササミとお酢を和えればお酒によく合うおつまみになります。

地産食材まめ知識

とんぶりの親「ホウキギ」について

ホウキギは草丈1m前後の一年草です。春や夏はきれいな緑色をしていて、夏に黄色い小さな花を咲かせます。その後手に取らないとわからないほどの小さな実をつけ、これを収穫・加工して「とんぶり」として食べます。枯れた後にはほうきとして利用するという一石二鳥にもなる植物です。

取材協力 渡辺食品工業 株式会社

きりたんぼ、とんぶりなど秋田県ならではの加工食品を製造・販売する地元企業。伝統の味を損なわずに、本物の質を保ち、より美味しい商品を作り続けることに力を注いでいる。

☎0186-55-0515 大館市常盤木町5-2

次回の地元物がたりでは、

「稲庭うどん」を
ご紹介いたします

takeup! 5月号は4月25日発行予定