

# 地元もの語り

身近な食材探訪記

## 第2回 おぼろ昆布 後編

海産物が貴重だった江戸時代、横手盆地で栄えた昆布加工技術の結晶「おぼろ昆布」。今も職人による手仕事で製造が続けられています。後編となる今回は、その栄養とおいしくいただくレシピをご紹介します。



### 手軽で栄養満点！おぼろ昆布を食べよう

おぼろ昆布やとろろ昆布の原料となる「がごめ昆布」は、非常に粘りが強く身が厚い種類です。北海道の函館から室蘭という限られた海域に生息し、松前漬けなどの原料として親しまれています。特徴でもある強い粘りは、免疫力を高めて胃粘膜を保護するフコイダン、免疫機能を高めるβ-グルカン、血圧を抑制し体脂肪の蓄積を防ぐアルギン酸などの多糖類で構成されています。また、皮膚や髪・爪の健康を保つヨウ素などのミネラルも豊富で、美容が気になる方も積極的に摂取したい食材です。先人が堅く食用に向かないがごめ昆布を進んで食べやすく加工していた理由も、この豊富な栄養に一因するのかもしれませんが。お料理をグレードアップしながらサプリメント効果も期待できるおぼろ昆布、あなたも毎日の食卓に取り入れませんか？

#### ささみのおぼろ昆布巻き 油を使わないヘルシーレシピ♪

材料(2人前)

ささみ2枚 オクラ小4本 おぼろ昆布8枚程度 梅肉適量

作り方

- ①ささみは筋を取って開き、ラップの上から麺棒で叩いて伸ばします。
- ②①を2等分にし、梅肉を薄く塗ります。
- ③洗って水気を切ったオクラを②で巻きます。
- ④蒸気の上があったせいろに③を間隔をあけて並べます。中火で約5～6分ほど蒸したら完成です。

#### 昆布職人がすすめるおぼろ昆布活用術

佐藤こんぶ店 昆布職人 千葉栄助さん

おぼろ昆布は、お味噌汁やうどんなどの汁物に添えたりと様々な料理に利用できる万能の食材です。中でも私は、おむすびを海苔の代わりにおぼろ昆布で巻くのが好きですね。具を梅にした「梅おぼろ」がおすすめてですよ。ぜひお試しを！

#### 地産食材まめ知識

#### おぼろ昆布と とろろ昆布の違い

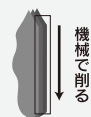
おぼろ昆布は昆布の表面を削った薄い板状のもので、とろろ昆布は昆布数枚を重ねた層を機械で削った糸状のもので、昆布の種類はそれぞれの地域で異なりますが、秋田県では粘りが強いがごめ昆布を使用するのが一般的です。

おぼろ昆布



人の手で削る

とろろ昆布



機械で削る

取材協力 佐藤こんぶ店

大正13年創業。一般家庭向けの昆布加工品の他、近年では受験生向けの縁起品「合格祈願昆布」も発売し、話題を呼んでいます。

☎0182-45-3216 横手市増田町増田字中町97

http://satokonbu.shop-pro.jp/

次回の地元ものがたりでは、

豆腐カステラを  
ご紹介します

takeup!12月号は11月25日発行予定