

じもものがたり

地元もの語り

身近な食材探訪記

第10回 えご 後編

エゴ草という海藻を煮詰めてつくる食物繊維が豊富でミネラルたっぷりな「えご」。秋田県だけでなく、日本海側の地域を中心に親しまれているえごのつくり方についてご紹介します。



添加物の一切無いヘルシーなえごを食べよう

日本海沿岸に分布しているエゴ草は、低カロリーで天然ミネラルと食物繊維がたっぷり含まれているため、最近では健康食品やダイエット食品として見直されています。えごの原料となるのはエゴ草と水のみで、つくり方はエゴ草を煮溶かした後に型に入れて冷やし固めるというシンプルなもの。凝固剤や添加物は一切入れずに、良質な食物繊維のみで固まる自然食品です。淡い磯の香りと、とろとろや寒天に煮た独特の食感も魅力的。お好みの大きさに切り、酢味噌・ゆず味噌・わさび醤油・生姜醤油・ポン酢などにつけていただくのが一般的ですが、野菜と一緒にドレッシングをかけてサラダ風にしたり、きなこ黒蜜をかけてわらび餅風のデザートにするアレンジ方法もあります。食欲の落ちる夏も食べやすいさっぱりとしたえごを、食卓に取り入れてみませんか？

藤倉食品
おすすめ!

えごのおいしい食べ方

「豆腐かすてら」でおなじみの藤倉食品がおすすめする、絶品アレンジレシピをご紹介します。簡単ですのでぜひ一度お試しください!

●えご+大葉+モッツアレラチーズ

薄切りにしたえごでモッツアレラチーズと大葉をサンドして、塩コショウまたは醤油をかけていただきます。おつまみにぴったりです。

●えご+マヨネーズ+醤油

マヨネーズと醤油を混ぜ合わせた濃厚なタレはさっぱりとしたえごと相性抜群!

地産食材まめ知識

えご・いごねり(えごねり)・おきゅうとの違い

同じエゴ草を加工した食品でも、地域によって呼び方や形状が異なります。秋田の「えご」は箱状に成形されており、角切りにして食べるのが一般的。新潟の「いごねり」と福岡の「おきゅうと」は薄く伸ばした形状で、細く切ってきしめん状にして食べます。えごといごねりに比べておきゅうとは色が薄く、味もなめらか。鹿野市のえごの色と味はおきゅうとに近いようです。

取材協力 有限会社 藤倉食品

昭和10年創業。豆腐と蒟蒻づくりからスタートし、現在は「豆腐かすてら」や「えご」を中心に健康で安心な「ふるさと」の味を伝え続けている。

☎0182-32-0792 横手市横手町大関越88

<http://www.akita-fujikura.com>

次回の地元もの語りでは、

「いぶりがつこ」

についてご紹介します!

takeup! 9月号は8月25日発行予定