

じもものがたり

地元もの語り

身近な食材探訪記

第12回 いぶりがっこ 後編

秋田県内陸部に伝わる、大根の燻製を漬物にした「いぶりがっこ」。秋田を代表する漬物のひとつです。その健康効果と独特の風味と食感を活かしたおいしいレシピをご紹介します。



旨味が凝縮した、健康に役立つ発酵食品

いぶりがっこは囲炉裏火でじっくり燻すことで、本来の大根には無い独特の風味が加わり旨味も凝縮します。さらに米糠に漬け込むことで植物性乳酸菌が発生して、特有の香味や酸味が増えます。植物性乳酸菌は温度変化に強く過酷な環境条件でも生息できるため、胃酸では死滅せず生きたまま腸に届きやすいのが特徴。腸の善玉菌を増やしてお腹の調子を整えるだけでなく、体の免疫力を高める効果も期待できます。

いぶりがっこは漬物なので塩分の摂り過ぎには注意が必要ですが、食物繊維と乳酸菌と一緒に摂ることができる、健康に良い食品です。ご飯のお供としてはもちろん、お茶請けやおつまみとしても楽しめる伝統の味をぜひ食卓に取り入れてみてください。

take up! おすすめ

オリジナルレシピ

香りと歯ごたえが絶妙!

いぶりがっこチャーハン

材料(2人分)

- ・いぶりがっこ 70g ・豚ひき肉 50g
- ・卵 2個 ・ご飯 茶碗2杯分
- ・長ねぎ 1/3本 ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩胡椒 少々 ・サラダ油 大さじ2

1. いぶりがっこねぎをみじん切りにする。
2. 熱したフライパンにサラダ油をしき、溶き卵を炒め、半熟の状態を取り出す。
3. フライパンで豚ひき肉・いぶりがっこ・ねぎを炒める。
4. ご飯を加えてパラツとするまで炒めたら、2の卵を戻す。しょうゆと塩胡椒で味を整えたら完成!

魚料理・肉料理に!

いぶりがっこのタルタルソース

材料(4人分)

- ・いぶりがっこ 60g
- ・玉ねぎ1/3個
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・生クリーム 大さじ2
- ・胡椒 適量

1. いぶりがっこと玉ねぎをみじん切りにする。玉ねぎは水にさらしておく。
2. 材料すべてを混ぜ合わせたら完成!

おいしい組み合わせ

●いぶりがっこ+チーズ

薄切りにしたいぶりがっこの上にクリームチーズなどのお好みのチーズをのせていただきます。日本酒やワインのおつまみにぴったりです。

●いぶりがっこ+納豆

納豆・しょうゆ・みじん切りにしたいぶりがっこを混ぜ合わせて、ご飯にかけていただきます。パリパリとした歯ごたえがアクセントに!

取材協力 有限会社 伊藤漬物本舗

昭和40年創業。いぶりがっこや花ずしなど、秋田で育まれた野菜を使った素朴な味わいの漬物を製造・販売しています。

☎0183-73-7716 湯沢市角間白山下26

<http://www.aiakita.jp/itou.html>

今回の地元もの語りでは、「もろこし」について

ご紹介!

takeup!11月号は10月25日発行予定