



CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 5/Nov/2018/vol.515

とんぶり（秋田県） Kochia seed, Belvedere fruit, Mountain caviar

秋になるとふわふわとピンク色の綿菓子のような姿が印象的な「コキア」。最近ではその姿がフォトジェニックだということで、人気の植物として植物園や公園でもよく目にするようになってきました。じつはその「コキア（ほうき草）」の実の外皮を剥いて乾燥させたものが「とんぶり」です。見た目から美容や健康に良いといわれているキヌアにも似ていると思われるでしょう、それもそのはず、実は同じアカザ科の仲間なのです。名前の由来は様々ありますが、ぶりの卵に似ていること、そして唐から伝わったものとしてとんぶりと呼ばれているという説もあるようです。見た目から畑のキャビアといわれる「とんぶり」。しかし、その味は淡白で癖がなくローカロリーで、どんな食材とも合わせられる特徴があります。そして思った以上に栄養価が高いことでも知られています。抗酸化作用のあるサポニンや豊富な食物繊維、そして免疫力も活性化させるビタミンなどを含む優秀な食材でもあります。日本でも使われている経緯からどうしても和食寄りに思ってしまうですが、「とんぶり」もスーパーフードとして、もっとおしゃれに楽しんでみても良い食材です。プチプチした食感がまた楽しく、和食にも洋食にも十分に活躍してくれるでしょう。