



「あきたの逸品」は、地域特有の「ここにしかない」希少な農産物です。伝統野菜や特産品として独特な食材だからこそ、調理方法や食べ方もひろがりがあります。



「しこたまいいね! 秋田産」は、秋田県産農産物の認知度の向上を図るため、販売促進等の際に統一的に使用するキャッチコピー・ロゴマークです。

### あきた北農業協同組合

担当部署：あきた北農業協同組合施設運営部  
〒017-0857 秋田県大館市出川字上野29-12  
TEL 0186-59-4588 FAX 0186-59-4585 E-MAIL sisetu@ja-akitakita.or.jp

とんぶり加工所(比内集出荷所)  
〒018-5741 秋田県大館市比内町達子字伊勢下41-2  
TEL 0186-55-0212 FAX 0186-55-1649

秋田県大館市特産  
畑のキャビア



Odate Tonburi  
Petit Book

JAあきた北



農林水産省 特産品部 登録



収穫直前のとんぶり



Odate Tonburi  
Petit Book

## 販売店舗

### 大館とんぶりが買えるお店 (市外局番0186)

※季節によって販売していない場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

JAグリーン中央(とれたて旬菜館)	49-8833	大館市根下戸新町8-3
道の駅ひない	55-2200	大館市比内町扇田字新大堤下93-1
陽気な母さんの店	52-3800	大館市曲田字家ノ後97-1
いとく大館ショッピングセンター	49-1717	大館市御成町3-7-58
いとく樹海店「大館樹海モール」	44-5522	大館市大田面19
いとく片山店	44-8200	大館市片山町2-4-1
いとく比内店	55-3311	大館市比内町扇田字中扇田41
いとく大館東店	44-4400	大館市東台2丁目1番9号

### 大館とんぶりが食べられるお店 (市外局番0186)

※季節によってメニューが変わる可能性がありますので、詳しくはお問い合わせください。

れすとらん比内どり	55-2200	大館市比内町扇田字新大堤下93-1
秋田比内や大館本店	0120-701-718	大館市大町21
鶏めし 花番	43-0870	大館市御成町1丁目10-2
あきた味坐	57-8902	大館市字部垂町6-2

## 通信販売

JAタウン

<http://www.ja-town.com/>  
産地直送 通販 お取り寄せJAタウン

Amazon

<http://www.amazon.co.jp/>  
〔「とんぶり」で検索。販売者：JA全農あきた〕



## はじめに

日本国内唯一のとんぶりの生産地、大館市地区。

江戸時代から大館市周辺では、ホウキギの実を食用とする習慣があったと云われています。その生産技術が現代まで継承され、昭和48年にはとんぶりの加工場ができて全国へ流通しました。

そして2017年5月末に秋田県大館市特産「大館とんぶり」が、GI(地理的表示保護制度)に登録されました。これをきっかけに、大館とんぶりのブランド強化と生産者の育成に力を入れていきます。大館とんぶりの魅力や健康自然食品としての知識を、この「大館とんぶり プチブック」に詰め込みました。多くの方に手に取っていただき、健康な暮らしの一助となれましょう。

## とんぶりとは

アカザ科ホウキギ属の一年草、ホウキギになる成熟果実を加工したもの。直立形で叢状に広がる草姿と、成長にもなって分岐する多数の小枝が特徴です。ホウキギの原産地は中国、南アジア、ヨーロッパです。日本には平安時代初期に渡来し、その栽培には1000年以上の歴史があるとされています。

かつてホウキギは、日本全国で栽培されていました。幹や小枝は「ほうき」の材料にし、果実は薬用として摂取するためです。しかししだいに、生産はごく一部の地域に限られるようになり、秋田県北部でも米代川一帯で作られていたのが、戦後は大館市周辺を残すだけとなりました。

現在、大館市の特産のひとつとして知られるとんぶりは、すぐれた栄養価や効能から「畑のキャビア」と呼ばれています。

## 「とんぶり」の名前の由来

唐(中国)から伝来したぶりこ(ハタハタ)の卵に似ていることからついた呼称「とうぶりこ」が、訛って「とんぶり」になった説が有力です。



## 大館とんぶり販売製品紹介

JAあきた北では、用途に合わせバラエティに富んだ商品ラインアップを用意しています。地元で旬の時期にしか味わえない「生とんぶり」は特にオススメです。他にも保存に適した真空パックや冷凍などの業務用から、お土産に適した瓶詰めなどがあります。いずれも販売期間が限られていますので、各店舗にご確認ください。



製品名：瓶詰め(大)  
内容量：300g  
保存方法：常温20℃以下  
保存期間：6ヶ月  
製造期間：10月-7月(作柄による)



製品名：瓶詰め(小)  
内容量：170g  
保存方法：常温20℃以下  
保存期間：6ヶ月  
製造期間：10月-7月(作柄による)



製品名：生とんぶり  
内容量：70g  
保存方法：冷蔵  
保存期間：2週間  
製造期間：10月-3月



製品名：真空パック  
内容量：70g  
保存方法：常温20℃以下  
保存期間：2ヶ月  
製造期間：10月-7月(作柄による)



製品名：生・冷凍(業務用)  
内容量：500g  
保存方法(期間)：生・冷蔵(2週間)  
保存方法(期間)：冷凍(6ヶ月)  
製造期間：10月-7月(作柄による)



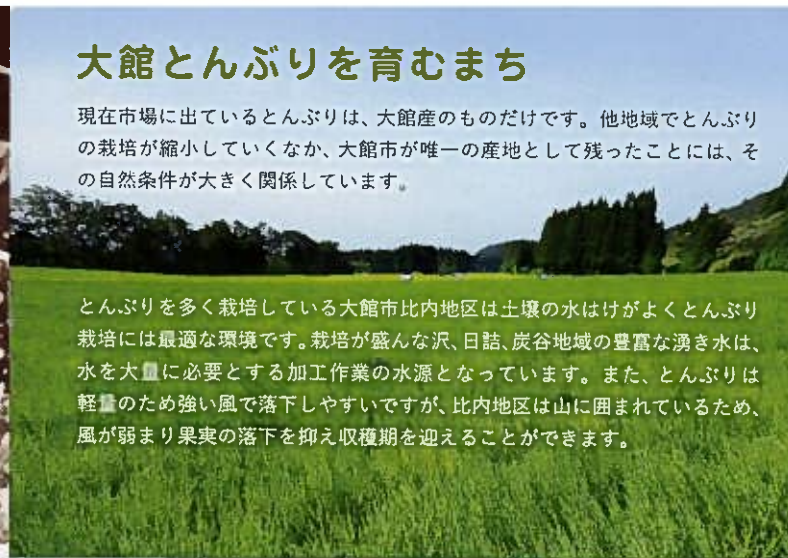
今は懐かしい  
市日の量り売り

※現在では行われていません

## 大館とんぶりを育むまち

現在市場に出ているとんぶりは、大館産のものだけです。他地域でとんぶりの栽培が縮小していくなか、大館市が唯一の産地として残ったことには、その自然条件が大きく関係しています。

とんぶりを多く栽培している大館市比内地区は土壌の水はけがよくとんぶり栽培には最適な環境です。栽培が盛んな沢、日詰、炭谷地域の豊富な湧き水は、水を大量に必要とする加工作業の水源となっています。また、とんぶりは軽量のため強い風で落下しやすいですが、比内地区は山に囲まれているため、風が弱まり果実の落下を抑え収穫期を迎えることができます。



## 大館とんぶりの歴史

ホウキギが日本に渡来したのは平安時代。

江戸時代の文献『農業全書』や『菜譜』には、ホウキギの栽培について記録が残っています。秋田県北部では米代川一帯で作られており、草ぼうきの材料や薬用に用いられていました。平安時代からすでに食用にされていたとも云われますが、精進料理など特別な機会に限られていたと考えられます。飢饉がきっかけで本格的に食用となったとも云われますが、とんぶりの加工には手間がかかるので、消費は農家や近在の人びとに限られていました。



大館とんぶり主要産地のひとつ沢地区が、昭和48年に生産組合を結成し、加工施設を建設しました。また、昭和55年には出稼ぎ解消を狙いとした国と県に補助により、日詰、独鈷、炭谷に第一次加工場、沢地区に第二次加工場が完成。設備の充実により、従来の加工作業はより効率的に改善され、安定した出荷ができるようになりました。かつて冬の期間に販売が限定されていたとんぶりも、バック詰めやビン詰めによって通年販売が可能になりました。

### コラム Mountain Caviar の由来

明石康・元国連事務次長(旧比内町出身)はとんぶりが大好き! 在アメリカ時代には日本からとんぶりを取り寄せ、「Mountain Caviar(山のキャビア)」「Japan Caviar(日本のキャビア)」と紹介したそうです。



## 「大館とんぶり」GI登録

### ブランド強化へ向けて

2017年5月26日に秋田県大館市特産「大館とんぶり」が、「地理的表示保護制度(GI)」に登録されました。地域の農林水産物や食品を、ブランドとして保護するというものです。日本国内唯一のとんぶりの生産地、大館市比内地区では、農家の高齢化や加工に手間が掛かることなどから、生産量、生産戸数とも減っている現状である。よって地元農家やJA関係者は、GI登録をチャンスと捉え、ブランド化を図ることで単価を上げて農家の収入増につなげ、生産者を増やそうと意気込んでいます。



### 今後の展望と期待

あきた北農協施設運営部では、とんぶりを作って生計を立てられるようにならないと、若手農家は育たないと考えています。GIに登録されたことで『大館とんぶり』が全国区になれば、商品価値を理解していただき、値段が多少高くても買ってもらえるようになるのでは、と期待しています。同JAは販売価格の引き上げを全農などに要請したいと考えています。

農業の6次産業化に詳しい、秋田県立大生物資源科学部アグリビジネス学科(秋田県大潟村)の津田渉教授(農業経済学)は、販売単価を上げることに加え「発信力」の強化を課題に挙げています。津田教授には「手軽でおいしいレシピを発信したり、メディアを利用したりして、積極的にPRすることが必要だ」と指摘されています。

この「大館とんぶりブチブック」を作成し、より多くの方に「大館とんぶり」の魅力を発信していきたいと考えています。



## 大館とんぶりごよみ①

4月下旬  
～  
5月上旬

### 種まき

保水力のある土を使って、野菜用の肥料や堆肥などを混ぜ、幅1m・高さ10cmほどの育苗を作ります。病気などを事前に防ぐため、自然乾燥させたもの種子を5月に播種します。

5月中旬  
～  
5月下旬

### 苗の間引き

丈夫な苗にするため、間引きを行います。

5月下旬  
～  
6月中旬

### 定植作業

草丈が15～20cmほどになったところで定植します。

7月

### 追肥・芯止め

追肥し、その後「芯止め」という作業を行います。

8月  
初め頃

### 花の開花

薄緑色の小さな花が開きます。この頃は50cmほどの大きさまで成長しています。

9月  
～  
10月上旬

### 収穫

株が黄化しはじめ、果実の中央部がわずかに茶褐色を呈するようになれば、収穫期の到来です。この頃、ホウキギの大きさは2m。晴天の日に、コンバインで刈取と脱穀をおこないます。

10月中旬  
以降

### 乾燥

脱穀したホウキギの実は、水分が抜けるまで乾燥機でかさかさに乾燥させます。



### エメラルドグリーンの畑

大館市比内町独結の大日神社から、道なりに進むと広大なとんぶり畑が広がる。秋田杉の林に囲まれることにより、風の影響で実が落ちるのを防いでいる、まさに最高の立地にある。8月から9月ごろには、一面に広がるとんぶりのエメラルドグリーンに息を呑む。一見の価値ありです。





## 大館とんぶりごよみ②



苗床より苗を選別



定植作業



定植後の畑



通路の除草と倒伏防止の土寄せ



収穫作業



収穫作業

→ 8ページからは大館とんぶりの加工工程をご紹介します！

## 大館とんぶりごよみ③

### 食用のための加工〈ホウキギの実 → とんぶり〉

収穫後から翌年の春までとんぶりの実の加工、出荷は続きます。



#### 1.ポイル

収穫し乾燥した状態(地膚子/ぢふし)を、釜で30分ほどかけて十分に煮ます。吹きこぼれないようにかき混ぜ続けます。水を切ってから温度管理し、約12時間ほど置きます。



#### 2.皮むき(企業秘密)

表面を包んでいる濃い色の皮を機械で皮むきます。大館では昭和50年以降に機械を導入したことで、加工作業に要する時間は短縮されました。



#### 3.洗いを繰り返し消毒(クエン酸)

とんぶりの薄い皮を剥くため、複数回に亘ってもみ洗いが必要になります。この工程はこの後二回目の洗いでも念入りに行います。その後クエン酸で消毒します。



## 9 酢大根とんぶり添え



**材料** とんぶり35g、大根200g、柿1個、らっきょう酢100cc

- ①大根をうすく輪切りにし、らっきょう酢に30分ほどつけこむ
- ②つけこんだ大根を器に盛り、柿、とんぶりを添える

## 10 長いものステーキ ~とんぶりと共に~



**材料** とんぶり、長芋、マヨネーズ、正油

- ①長芋を輪切りにしてフライパンにマヨネーズをしき、両面がやわらかくなるまで焼く
- ②やわらかくなったら正油を絶えて器に盛り付ける、仕上げにとんぶりをふりかける



## 7 とんぶりおにぎり

- 材料** とんぶり35g、ご飯18g、めんつゆ少々  
 ①ご飯にとんぶり、めんつゆを入れ、混ぜ合わせる  
 ②おにぎりにする



## 8 とんぶりごはん

- 材料** とんぶり、ご飯、卵黄、ねぎ少々  
 ①ご飯の上にとんぶりをかけ、卵黄をのせる  
 ②食べる時に正油をかける

## 大館とんぶりごよみ④

**4.水洗い異物選別を繰り返し**  
 ザルで異物を取り除く作業。水で洗い何度も目視で確認し、浮いてきたものを選別していきます。この際に大量に使用する水は、地下水をくみ上げて使用しています。



**5.水切り**  
 石の重しを置いて、8時間じっくり水切りをします。小さなとんぶりは、たくさん集めてアミ袋に入れることによって濡れません。



**6.赤み取り**  
 ふるいにかけ網目のサイズで赤み(未完成)なものは下に落ちる仕組みです。また目視により、枝などの異物をピンセットで取り除きます。



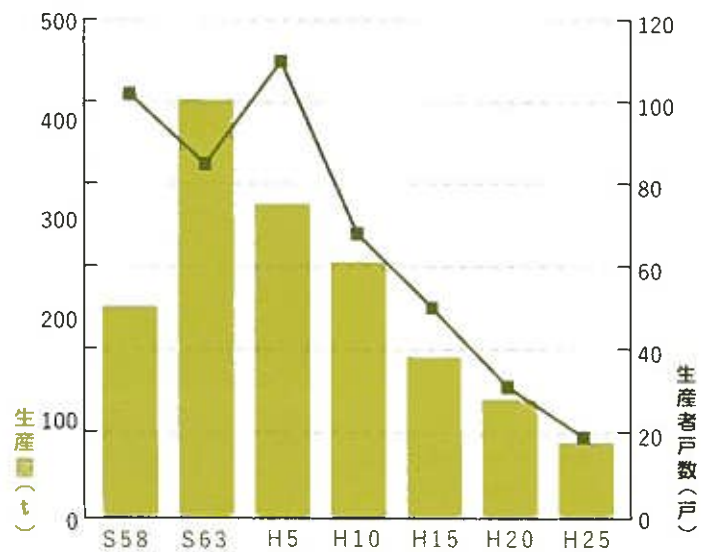
やっと完成です！

➔ **各製品包装加工へ**  
 生バックやビン詰め、真空バックや冷凍などの工程に進みます。

## 大館とんぶり生産量の推移

とんぶりが商品として販売されるようになったのは昭和50年以降。それまでは自家消費が大半でした。

昭和55年には205tだった生産量も、63年のピーク時には2倍以上の418tまで増加し、生産額も3倍になりました。平成元年以降、生産量や生産戸数は減少しましたが、生産量と生産額は変わらず日本一。大館とんぶりはさらなる販路拡大のために、加工や包装に必要な設備を充実させ、安定した生産体制の確保を目指しています。



### 加工工程は企業秘密！？

企業秘密なのは、表面を包んでいる濃い色の皮をむく機械です。大館では昭和50年以降にこの機械を導入したことで、加工作業に要する時間は短縮されました。この機械は門外不出で、写真も撮影NGです！



### 5 ツナととんぶりのおえもの

**材料** とんぶり35g、ツナ70g、マヨネーズ大さじ2、めんつゆ適量  
 ①とんぶりとお切りしたツナマヨネーズとめんつゆで和え器に盛る



### 6 きゅうりととんぶりのおえもの

**材料** とんぶり35g、きゅうり1/4、青じそドレッシング適量、カニカマ1本  
 ①千切りにしたきゅうりととんぶり、カニカマを青じそドレッシングで和え器に盛る



### 3 とんぶりたらこパスタ

- 材料** とんぶり35g、パスタ100g、ぎざみのり少々、カニカマ1本、オリーブオイル、塩こしょう少々
- ①パスタ100gを茹でて手早くお湯を切り、たらこにオリーブオイルをからめる
  - ②仕上げに塩、こしょうで味を調整器に盛り、ぎざみのり、とんぶり、カニカマを添える



### 4 とんぶりツナパスタ

- 材料** とんぶり35g、パスタ100g、ツナ70g、カニカマ1本、柿1/4、めんつゆ少々
- ①パスタ100gを茹でお湯を切り、油切りしたツナ、とんぶり、めんつゆをよく和える
  - ②パスタを器に盛り、カニカマと柿をお好みで添える



## 大館とんぶりの栄養価

炭水化物とタンパク質が多いため、野菜と比較するとカロリーは一見やや高めです。大館とんぶりに含まれるその他の成分には、ビタミンA(βカロテン)、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンK、ナトリウム、カリウム、マグネシウム、カルシウム、マンガン、リン、鉄、銅、亜鉛、食物繊維など。

原料となる地膚子(ちふし)には、ビタミン、ミネラルがバランス良く含まれるため、便秘改善につながる食物繊維や、脂質の代謝を促進するサポニンなどを野菜よりも効率的に摂取でき、ダイエットの強い味方にもなりそうです。ちなみに大館とんぶりの廃棄率は0%！そのまま食べるだけで、大館とんぶりもつ栄養をすべて摂取できます。

### 100g 主成分表

水分	77.0g	カリウム	123mg
たんぱく質	6.9g	ビタミンA	120μg
脂質	4.1g	α-カロテン	10μg
灰分	0.9g	β-カロテン	1440μg
糖質	7.2g	チアミン (ビタミンB1)	0.17mg
食物繊維	3.9g	リボフラビン (ビタミンB2)	0.19mg
エネルギー	101kcal	総アスコルビン酸 (総ビタミンC)	11mg
ナトリウム	1.9mg	ナイアシン当量	0.58mg
リン	198mg	ナイアシン (ニコチン酸相当量)	0.58mg
鉄	2.82mg		
カルシウム	17.3mg		

試験依頼先 一般財団法人日本食品分析センター  
 試験成績書発行年月日 2015年(平成27年)03月03日  
 試験成績書発行番号 第15018979001-01号

### 1 とろろのとんぶりのせ



**材料** とんぶり大さじ1、長芋100g、うずらの卵1個、きゅうり

①長芋の皮をむき、すりおろす

②すりおろした長いもを器に盛り付け、とんぶりをのせ、その上にうずらの卵をおとす

### 2 とろろのとんぶりのせ



**材料** とんぶり35g、とうふ、かつお節少々、ねぎ少々

①とうふを器に入れ、とんぶり、かつお節、ねぎをのせて正油をかける



とんぶりと比較される食品として、近年健康食として定着した「キヌア」が挙げられます。こちらは南米で栽培されてきた穀物です。なんとキヌアはとんぶりと同じアカザ科の植物。良質なタンパク質、食物繊維、ビタミンなどを含むことなど、栄養価でも大館とんぶりとの共通点が沢山あります。ちなみにキヌアはNASAが理想的な主食として推奨した食品！大館とんぶりもいつかは宇宙へ？！



## 大館とんぶり原料の効能

昔から漢方薬として重用されてきたホウキギの実は、現在も健康食品としても高く評価されている。まさに日本のスーパーフード！？

1

### 地膚子(ぢふし)

古来よりとんぶりは中国で「地膚子(ぢふし)」と呼ばれ、漢方薬として用いられてきました。その効果は、特に利尿作用と強壮作用に優れるものとされています。



2

### サポニン

果実に含まれる成分サポニンは、脂質の代謝を促進します。コレステロールの吸収と、血糖値上昇をおさえる作用があり、糖尿病の予防や改善に効果があるとされています。

3

### ビタミンAとビタミンK

ビタミンAとビタミンEは、一緒に摂取することでより効果的。なかでも活性酸素の除去作用は、アンチエイジングに有効です。冷え性の改善や、美肌づくりの促進など、女性には嬉しいビタミンが含まれています。

4

### 食物繊維

大館とんぶりは、食物繊維の中でも、不溶性食物繊維が多く含まれているのが特徴です。不溶性食物繊維は水分を大腸で吸収することで、腸の動きを活発にし便秘改善につながります。

## 調理のポイント

### 調理前の水洗いは不要

加工時に雑菌予防のため、クエン酸処理をしています。水洗いした場合は、キッチンペーパーなどで水分をよく拭き取ってください。

### 塩分を含む調味料・食品と和える場合、あまり熱を加えない、時間をおかない

熱や塩分を加えることで、大館とんぶりに含まれる水分量が変わります。そのため、大館とんぶりの食感が損なわれる場合があります。

### おすすめの食べ方

#### あえる

たんぱくな味でクセがないため、一緒に使う調味料を選びません。

〈おすすめ〉

マヨネーズ  
醤油  
めんつゆ

#### まぜる

ほかの材料と混ぜ合わせ、プチプチとした食感が引き立ちます。

〈おすすめ〉

長芋  
納豆  
豆腐

#### ちらす

仕上げにトッピングとして、盛り付けのアクセントになります。

〈おすすめ〉

井もの  
カナッペ  
マリネ

→ たんぱくでクセがない味のため、和洋中間わずさまざまな食べ方を楽しめます。16ページからは、大館とんぶりのレシピをご紹介します！