

# 旬を食べよう。

## あおもり野菜で 簡単ヘルシークッキング

大鰐温泉もやし編



めの衛生管理や、土床の温度調節にとっても気を遣います。

水耕栽培では味わえないシャキシャキとした歯ごたえと香りが特徴なので、「しゃぶしゃぶ」や「味噌キムチちゃんこ鍋」など鍋物がおすす。汁物にすると、とってもおいしいだしが出ます。11月～4月に、「大鰐町地域交流センター鰐Comel」や、町内のスーパーなどで購入できますので、ぜひ味わってみてください！

弘前藩にも献上！  
温泉熱で育てる幻のもやし



大鰐温泉もやし伝承後継者(大鰐町) 八木橋 祐也さん 八木橋 順さん

大鰐温泉もやしは、温泉熱で地温を高めて栽培するのが特徴で、江戸時代から大鰐に伝わる津軽伝統野菜です。大豆は、先人から代々受け継いだ地域在来種の「小八豆(こはちまめ)」という品種で、今も町内限定栽培、門外不出で守り続けています。

## 大鰐温泉もやしと 鱈のキムチ鍋



【一人分のエネルギー：245kcal／塩分：3.6g】

〈材料：4人分〉

大鰐温泉もやし 150g  
にら 100g  
パプリカ 130g  
木綿豆腐 1丁  
ねぎ 100g  
鱈(4切) 300g  
かたくり粉 大2  
くずきり 40g

〈作り方〉

- ① 大鰐温泉もやしにらは4cmの長さ、パプリカはうす切り、ねぎは斜め切りに。
- ② 木綿豆腐は3等分にして、厚切りにする。
- ③ 鱈は1切を2等分し、かたくり粉をまぶす。
- ④ 鍋にだしを入れ、煮立ってきたらくずきりを入れる。
- ⑤ 次に鱈を入れ、一煮立ちしたら鱈を別皿に取り出す。
- ⑥ ⑤の鍋に、キムチ・塩・酒を入れて味を調えた後、①②と鱈を入れ、一煮立ちしたら完成。

るみ子先生のワンポイントアドバイス

大鰐温泉もやしは、煮てもシャキシャキ感が無くならず、香りが良く、良いだしが出るのが特徴。キムチの旨味と相まって、他食材にも深みがあります。鍋にする時は香りが一番強い、煮えはじめが食べごろです。

レシピ開発・調理／管理栄養士 福土るみ子



## 私が出会った 青森のイッピン

vol. 4 南部裂織(南部裂織保存会)

3世代がひとつになって発信する「新たな価値」

今回訪れたのは、十和田市にある匠工房「南部裂織の里」。興味深かったのは、200年前の女性たちの知恵と家族への愛情が南部裂織の美しさを作り上げていること。そして、さらに若い世代へも発信すべきだと立ち上げられた「Sakiori 3G Project」のセンスの良さ。それは、20代の美大生と40代の手芸作家たちがデザインし、60代の方が織りあげる、3世代の女性が融合して一つの作品を作るというコンセプトで展開。南部裂織の帯を巻き、ファッションショーを行ったり、バッグやネックストラップなど普段使いできる商品を開発しているという。今年8月、地機(じばた)の代わりにノートサイズのダン



青森県伝統工芸士：澤頭ユミ子さん



Sakiori 3G Projectの作品



南部裂織保存会会長：小林輝子さん(左)、「Sakiori 3G Project」を運営する小林ベイカー爽子さん(右)

ノが溢れる今の時代だからこそ、会員たちが受け継ぐ「もったいない精神」の価値が、多くの人を惹きつけているように思えた。

本誌題字タイトル／「青森きらりイッピン」ロゴタイトル



書家  
菊池 錦子 KINKO KIKUCHI

【プロフィール】

青森県弘前市出身  
個展で書を発表しているほか、自身の書と写真で綴った「ゆりかごII」の出版、NHK大河ドラマ「篤姫」・「江～姫たちの戦国～」の題字をはじめ、映像・イベントなどのタイトルや社名、商品名など多方面にわたって数多くの筆文字のロゴも手掛けている。

表紙撮影／「青森きらりイッピン」取材撮影・文



カメラマン  
能登 直 Sunao Noto

【プロフィール】

1999年3月神奈川大学外国語学部 卒業。  
その後、仙台のスタジオでアシスタントを経て、2005年に独立し a presto として活動中。  
モデルを中心とした人物や広告、スポーツの撮影を行っている。公益社団法人日本広告写真家協会正会員・国際スポーツプレス協会会員・一般社団法人 日本スポーツプレス協会会員

「青森きらりイッピン」とは

青森県が誇る「生真面目な生産者や卓越した制作者などの“ヒト”」、「高い技術力・技によって生み出される“モノ”」、「青森ならではの仕組みや新しい取り組みなどの“コト”」の要素を満たす、「世界に誇れるもの」や「将来性に大いに期待できるもの」を「青森きらりイッピン」と表現したものです。