

旬を食べよう。

あおもり野菜で 簡単ヘルシークッキング

ふかうら雪人参編



に抑え、土にえん麦をすき込む緑肥栽培を行うなど、健康な土づくりにもこだわっています。
生で食べてもみずみずしくて甘いのが特徴で、生ジュースにすると、「にんじんとってこんなに甘いのか」と、皆さん驚いてくれます。冬季限定で町内の産直施設などで購入できます。

野菜とは思えない
フルーツのような甘さ



農事組合法人 舂作興農組合 代表 坂本正人(さかもと・まさと)さん

ふかうら雪人参は、深浦町の農事組合法人舂作興農組合が栽培している雪の下から収穫するにんじんで、野菜とは思えないフルーツな甘さが特徴です。夏に種をまき、秋に収穫できるまでに成長したにんじんをそのまま雪の下で眠らせ、12月〜3月に1本ずつ手作業で収穫。寒さで凍らないように身を守る生理機能によって糖分が蓄えられるため、甘さ抜群！農薬、化学肥料を必要最低限



ふかうら雪人参 太巻き

【一人分のエネルギー：405kcal／塩分：2.6g】

〈材料：4人分〉

- 雪人参……………300g
- 砂糖……………小2
- 塩……………小1/3
- 卵……………3個
- 砂糖……………大1/2
- 塩……………小1/4
- ツナ缶……………1缶(80g)
- マヨネーズ……………小1
- プロッコリー……………50g
- のり……………3枚
- 米……………2カップ
- 酢……………50cc
- 砂糖……………大2
- 塩……………小1

〈作り方〉

- ①雪人参は、中心部を2cm幅の縦長の棒状に切り、ピーラーなどで角をとり、円柱型に形を調える。角を切り落とした雪人参はみじん切りに。
- ②鍋に①と、ひたるぐらいの水、Aを加えて、汁気がなくなるまで煮る。
- ③卵にBを加え、薄焼き卵をつくる。(2枚)
プロッコリーは塩ゆでに。ツナ缶は汁を切りマヨネーズで和える。
- ④米は少なめの水加減で炊く。炊きあがったら、Cと②のみじん切りの雪人参を入れ、すし飯を作る。
- ⑤巻きすの上に、③の薄焼き卵を広げ、その上にツナを広げ、②の棒状の雪人参を置き、手前から巻き上げる。(2本)
- ⑥巻きすの上に、のりを1枚半縦長にのせ、④の1/2量を向こう側2cm手前まで全体に敷き詰める。
- ⑦真ん中に⑤のをせ、手前からしっかり巻き上げる。(2本)
- ⑧⑦を8等分に切り、プロッコリーを小房に分け、切り口に刺して飾り付ける。

るみ子先生のワンポイントアドバイス

巻物は、ごはんを敷き詰め、固めにしっかり巻くのがポイント！
ふかうら雪人参は、とても柔らかな甘さなので、厚めに切ってシンプルに味付けした方が、より甘みが際立ちます。

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. 5
風間浦鮫鯨

地元の人々の思いが、その価値を守る

今回の題材は「風間浦鮫鯨」。風間浦という地名の響きに美しさを感じながら、海から吹き上げる風に下北半島の冬の厳しさを体感した。

風間浦村に到着後、まずは、蛇浦地区にある折戸神社へ。毎年12月15日に、安全に漁ができることへの感謝の思いを込め、神楽を奉納するという。神楽を舞う若者の姿に、世代を超えて受け継ぐことの素晴らしさを知った。

その後、漁師の松本春和さん(表紙)のもとへ。彼は、サラリーマンから転職後、家業を



神楽奉納(蛇浦折戸神社)



鮫鯨鍋と刺し身(右)、ともあえ



鮫鯨の唐揚げ

本誌題字タイトル／「青森さらりイッピン」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／「青森さらりイッピン」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

「青森さらりイッピン」
動画コンテンツを配信しています。

青森が誇る「ヒト」、「モノ」、「コト」を紹介する動画コンテンツ「青森さらりイッピン」を、YouTube、Facebookで配信しています。スマートフォン、パソコンで「青森さらりイッピン」を検索してご覧ください。「青森さらりイッピン」の紹介ホームページはこちら http://www.pref.aomori.lg.jp/koho/tv/int_kirari.html