

旬を食べよう。

あおもり食材で 簡単ヘルシークッキング

八戸前沖さば編



11月1日から30日には、八戸市内で「八戸前沖さばまつり」が開催され、バリエーション豊富なさば料理の提供やお土産品の販売、魚市場や水産加工工場の見学会などが行われます。ここ1、2年サイズが小型だったものの、今年は一回り大きなさばが堪能できますので、ぜひ八戸にいらして味わってください！

脂乗り抜群、うま味が違う！
八戸前沖さば



「八戸前沖さばブランド推進協議会」
会長 武輪 俊彦 さん

「八戸前沖さば」とは、八戸前沖さばブランド推進協議会が認定した期間に三陸沖以北の日本近海で漁獲し、八戸港に水揚げされたさばのことです。本州最北のさばの漁場である八戸前沖では、秋になると急激に下がる海水温や豊富なえさのおかげで、粗脂肪分を蓄えた脂乗り抜群のさばが水揚げされます。
毎年シーズンには、八戸前沖さば料理提供店で焼き物、しめさば、しゃぶしゃぶ、漬け丼、さばだしせんべい汁など各店が腕によりをかけたメニューを楽しめます。

八戸前沖さば丼

【一人分のエネルギー：604kcal／塩分2.4g】

〈材料：4人分〉

- 前沖さば……………1尾
- 生姜すりおろし……少々
- かたくり粉……………適宜
- 揚げ油……………適宜
- しょうゆ……………大2
- みりん……………大2
- ウスターソース……大2
- はちみつ……………大1
- 酢……………大1
- 粗びきこしょう……少々
- ねぎ(白い部分)……30g
- 青じそ……………4枚
- 米……………2カップ
- 白ごま……………少々
- ピンクペッパー……少々



- 〈作り方〉
- ① さばを三枚におろし、中骨を取り、一口大に切ったら、生姜のすりおろしと混ぜる。
 - ② ねぎは、千切りにし流水で洗い、青じそは、千切りにして水につける。
 - ③ ①にかたくり粉をまぶし、中温の揚げ油でカリッと揚げる。
 - ④ フライパンに④を加え、強火でとろみがつくまで煮つめる。
 - ⑤ どんぶりにご飯を盛り、④のタレを少々混ぜ、白ごまをふりかける。
 - ⑥ ③に④のタレをからめたら、⑤にのせ、②とピンクペッパーを散らす。
(ピンクペッパーがない場合が、粗びきこしょうでもOK)

るみ子先生のワンポイントアドバイス

ウスターソースを使用することで、野菜の甘みが凝縮されたタレに仕上がります。また、さばの血合いは、骨ごと砕き、団子状にしたものにかたくり粉をまぶして、色づくまで揚げると臭みが気になりません。

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. 9

前川國男建築

使い続けられる、風通しの良い建築

私をはじめ前川國男の建築を意識したのは、以前住んでいた東京都杉並区の自宅近くにあった阿佐ヶ谷住宅のテラスハウスだった。阿佐ヶ谷住宅は中層住宅とテラスハウスからなる住宅地だが、豊かな緑の中に余裕をもって配置されたテラスハウスは、時代と住人の変化に合わせて手を加えられながらも、モダンな雰囲気の残る住宅だった。



お話を伺った葛西ひろみさん

お話を伺った「前川國男の建物を大切に作る会」の葛西さんが「前川建築は、使われ、変化してゆく建築」と話してくれたとき、まず阿佐ヶ谷住宅を思い出したが、今回の撮影で訪れた木村産業研究所

所や弘前市民会館もまた、時間の経過と共に丁寧に手が加えられ、美しい照明やタイル、ドアや壁面の色使いなど、使い手に寄り添った建築の優しさがあった。

前川が「そこでコーヒーを飲みたい」と、語ったといわれる市民会館のテラスに立つて、盛夏には涼しすぎる風を感じながら、気持ち良く撮影をすることができた。



木村産業研究所 玄関吹き抜けの天井



弘前市民会館 2階ホワイエのシャンデリア

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
望月 研 Ken Mochizuki

【プロフィール】

山梨県出身宮城県在住。1998年東京外国語大学ビルマ語学科卒業。NHKの番組ディレクターを経て、カメラマンに転職。アシスタントを経てフリーとなり、2012年仙台に拠点を移す。ファッション・ポートレイトをメインに、建築や料理撮影など活動の幅は広く、空間のもつ色彩やスケールを、その撮影目的の世界観で写真に定着する。

「青森きらりイッピン」
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「青森きらりイッピン」を、YouTube、Facebookで配信しています。スマートフォン、パソコンで「青森きらりイッピン」を検索してご覧ください。「青森きらりイッピン」の紹介ホームページはこちら http://www.pref.aomori.lg.jp/koho/tv/int_kirari.html