

旬を食べよう。

あおもり食材で 簡単ヘルシークッキング

三沢ほっき貝編



たほっき味噌をはじめ、刺身、しゃぶしゃぶ、天ぷらなどで楽しめます。
三沢市内29店の飲食店では、12月3日から3月末まで、「三沢ほっき貝」を提供。寿司店、フレンチ料理店、焼肉店などさまざまな飲食店が、独自の味付けや調理方法で趣向を凝らしたオリジナル丼ばかりですので、食べ比べも楽しいですよ！

肉厚でジューシー 冬の貝の王様



「三沢市漁業協同組合小型船部会」
会長 坂岡 正彦 さん

三沢漁港に揚がるほっき貝は、一般的なほっき貝に比べて貝の表面が白っぽく、加熱すると身がほんのり桜色に染まるのが特徴。ぷりぷりと肉厚で甘みが強く、見た目も上品なことから、首都圏や関西のお客さまからも大変好評です。

三沢市漁協を含む「北浜海域ほっき貝資源対策協議会」では、漁期を12月から翌年3月までに定めているほか、操業時間や1日あたりの水揚げ量などを取り決め、みんなで大切な資源を守っています。
昔から各家庭で親しまれてき



ほっき貝の ながいも塩だれサラダ

〈材料：4人分〉

ほっき貝……………大3個
酢……………少々
プチトマト……………60g
にら……………50g
生わかめ……………50g
黄菊……………80g
きゅうり……………1本

〈ながいも塩だれ〉
ながいも……………150g
にんにく……………ひとかけ
生姜……………ひとかけ
ねぎ(白い部分)……………60g
塩……………小2/3
ごま油……………大1
酢……………大1
粉唐辛子……………少々

〈作り方〉

- ①殻から取り出したほっき貝は、水洗い後に適宜切り、湯通しした後、すぐ水で冷やし、水気をきって酢を少々かける。
- ②プチトマトはヘタを取り半分に切り、にらは茹でて約4cmの長さに切る。
- ③生わかめは熱湯を通し適宜切り、黄菊は酢を加えた熱湯で茹でる。
- ④きゅうりは、輪切りのうす切りに。
- ⑤ながいもは、皮をむいてすりおろし、細かく刻んだんにんにく・生姜・ねぎ・④の調味料と混ぜ合わせ、塩だれをつくる。
- ⑥器に⑤の塩だれを敷き、①～④を盛り付ける。

【一人分のエネルギー：130kcal／塩分1.6g】

るみ子先生のワンポイントアドバイス

ほっき貝を柔らかいまま味わうには、煮ない、茹でないのがポイント。お湯が沸騰したら火をとめ、サッとお湯を通すだけ。また、塩だれは、少し時間を置いたほうが、味がなじみます。
県産ながいも今が旬です。

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. 10 南部菱刺し

現代を刺繍する伝統の技

10月に入り一気に秋めいてきた八戸駅を降り、明治期の純和風建築が今に残る更上閣へと向かった。今回の青森きらりイッピン「南部菱刺し」の撮影のためである。



お話を伺った山田友子さん

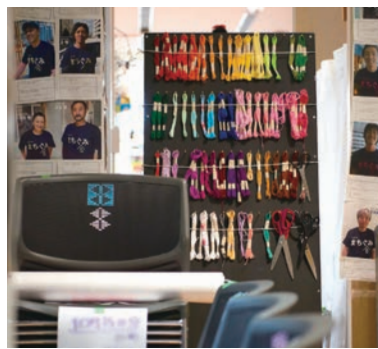
中庭に面した、手すきガラス越しに柔らかい光の入る廊下を撮影場所に定めると、南部菱刺し研究会の山田友子さんが菱刺しの施されたバッグや雑貨などを見せてくれた。次々と現れるカラフルで多様な柄にスタッフからも驚きの声が上がった。山本耕一郎さんを組長とする「まちぐみ」の活動で制作された菱刺しの施されたイスとともに廊下に配置すると、建物の風景に菱刺

しの色加わって、鮮やかながらも穏やかなグラデーションが生まれた。

それは「伝統工芸×和風建築」という組み合わせの馴染みだけでなく、現代の暮らしに合うデザインで多くの人に親しんでもらうことで、南部菱刺しを次世代に残したい、という山田さんの想いと取組が生んだ、過去と未来を緩やか繋ぐグラデーションのように思えた。



素材によって異なった表情を見せる南部菱刺し



市民集団「まちぐみ」による八戸ポータルミュージアムはっちの「はっちの椅子に、南部菱刺し。」のコーナー

本誌題字タイトル／「青森きらりイッピン」ロゴタイトル

表紙撮影／「青森きらりイッピン」取材撮影・文



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。



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