

# Happy

「この自由な空間を有効に使ってほしい」と卓也さん。県南地域の作家さんを招いてクラフト

自身で直接調達するように心がけています。

「地元の人気メニューは近隣農家のごぼうを使った特製ホットサンド。コーヒーは県内で焙煎した豆を厳選し、使用しています。カフェで使用する食材はできるだけ自身で直接調達するように心がけています。」



**14-54 Café**  
 十和田市稲生町14-54  
 TEL.0176-78-9154  
<https://www.14-54.com/cafe/>  
 営業時間 8:30-17:30  
 月曜日定休(祝日の場合は営業)  
 ※詳しくは、Facebook [14-54cafe](#)



十和田市在住  
 まさる  
 安斉 将さん

「今年もこのスペースを使ったイベントやワークショップを計画中です」と楽しそうに語る中野渡さん

今回の推薦者

人をつなぎ地域をつなぎ世界平和を目指すコミュニケーションツール「ウマジン」デザイナー。十和田青年会議所と安斉研究所によって考案され、十和田市秋まつりでのウマジン100人パレードをはじめ、世界各地に出没活動中。平内町のトリジンなど、各地に〇〇ジンが増殖している。2014年度グッドデザイン賞受賞。ともだち募集中。



## Profile

### 14-54 Café 中野渡卓也さん・実知さん

2018年4月オープン。もともと開かれた空間だった「14-54」に2人が来たことで、より多くの人が集うように。農家直送の旬の果物や野菜をふんだんに使ったドリンクやホットサンドを提供し、十和田の街中に「美味しい」を叶える新たな場所づくりを目指します。



十和田市

連載  
 地元人がレポート!  
 地域から魅力発信!  
 ハッピー♡リレー  
 vol.6 | 上北地域  
 14-54 Café  
 — 十和田市 —

地域の旬食材レシピ付

## 地域とのつながりを支えに、夢を描いていく

市を主催したり、地域づくりについて考える会や大学生による地域交流イベントなどに場所を提供してきました。彼らはカフェを通じて、人と人とのつながりを大切にしています。

2人にはまだたくさんの方の夢があります。クラフトビール醸造所の設立のほか、自身が先天性眼皮白皮症(アルビノ)と同時、地域を支える「地域の魅力」になることで



地域の農家さんとのつながりを大切に。



昨年5月に開催したクラフト市の様子



安斉さんが選ぶ地域の旬食材 しらうも

## なごきPoint

オリーブオイルの量は使用する容器の大きさに合わせて、食材がかぶるくらいの量に調整しましょう!



食育料理家  
 フードクリニック「なごきカフェ」  
 オーナーシェフ

## なごき なおこ

八戸市在住。病気の予防の食事をコンセプトにした旬のやさしいたっぷりの家庭料理が人気の「なごきカフェ」を経営。食育や調理指導など講師として全国で活動中。

このレシピは  
**アメプロ☆幸せなごきごはん**  
 にも掲載しています。

## Healthy Point

- カルシウムとマグネシウムをまるごと摂取!
- ビタミンAとなるレチノールが豊富!
- 骨の生成に不可欠なミネラルたっぷり!



## しらうおのアヒージョ

エネルギー:1,085kcal・塩分2.6g(4人分)

### 【材料:4人分】

しらうお	150g
マッシュルーム	6個
パプリカ(赤・黄)	各1/4個
ながいも	100g
にんにく	3片
鷹の爪	1本
オリーブオイル	120cc (材料が浸るくらい)
塩	小さじ1/2
こしょう	お好みで
パセリ	お好みで

### 【作り方】

- 1 にんにくはみじん切りにする。
- 2 ながいもは皮をむいて、小さめの乱切りに。パプリカは大きさを揃えてカットし、マッシュルームは半分に切る。
- 3 スキレットや小さめのフライパンににんにく、ながいも、鷹の爪、塩を入れ、オリーブオイルを材料が浸るくらい入れ、弱火にかける。
- 4 にんにくのいい香りがしてきたら、パプリカ、マッシュルーム、しらうおを加えて煮立てる。
- 5 しらうおに火が通ったらお好みでこしょう、パセリを加えて完成。

たまごアヒージョで  
 簡単! 炊き込みピラフ!



残ったらタッパーに  
 入れて冷蔵保存。

レシピアレンジの詳細はFacebook  
 青森県広報広聴課