

地域から魅力発信! ハッピー♡リレー

vol.12 | 東青地域

かい
浜どころ海
—外ヶ浜町—

地域の旬食材
レシピ付



左から、吹田夏美さん、小鹿輝恵さん、小鹿智秋さん



浜どころ海(かい)

メニューは当日の仕入れ次第。旬の魚介類を使った日替わり定食(700円)や丼などを中心に提供しています。

〔場所〕東津軽郡外ヶ浜町三厩本町5
〔TEL〕090-5835-0140
〔営業時間〕11:30~15:00
※夜は予約制。1名様から予約OK
〔定休日〕不定休
@kaimaru00

津軽半島のでっぺんに誕生した 人がつながり笑顔になれる場

今別町のまちおこし団体「奥津軽ドリーム」のメンバーとして活動している小鹿輝恵さん。特産品のイカを使った「イカバーガー」を考案し、伝統芸能「荒馬」の祭り会場や、県内外のイベントで販売するなど食で地域の魅力を発信しています。

きた焼きイカ店の店主から、「高齢になり店を閉じることにしたので、私の代わりにここでお店をやらない?」という相談を受けたのは2年前のこと。当初は、そのまま焼きイカ店として引き継ぐつもりでしたが、「どうせやるなら、観光客や地域のさまざまな世代の人が食事をしながら交流し、みんなが笑顔になれる場所をつくりたい!」と、一念発起。2019年、「浜どころ海」をオープンしました。

漁師である夫の智秋さんや、漁師仲間が水揚げした新鮮な魚介類を使って小鹿さんが作る家庭的な料理が大好評!釣り人や観光客だけでなく、地元の人々との温かな交流が広がっています。

智秋さんが釣ったイカで自家製の塩辛やスルメも製造。



ヒラメやカレイの濃け丼もおススメ!



高木さんが選ぶ地域の旬食材 わかめ

Profile

かい 浜どころ海

外ヶ浜町の三厩漁港の向かい、義経寺に隣接する食事処。春はカレイ、サーモン、タイ、若生昆布、6~7月はウニ、冬はマグロなど、旬の魚介類を使った食事が楽しめます。その他、季節によって自家製の塩辛、のし、カ、地元の婦人部による餅などの販売も行っています。



青森市在住

たかぎ
高木まゆみさん

5回の推薦者



今別町出身。2008年から地域の暮らしや生活文化を紹介するツアーを企画。来訪者も地元の人々も感動を分かち合う着地型観光に取り組み、11年に「また旅くらぶ」を設立、代表取締役を務める。むつ湾フェリーで野生のイルカウォッチング「イルカいないツアー」も大好評!

Healthy Point

- ✓ 低カロリーで食物繊維たっぷり
- ✓ カリウムで余分な塩分を排出!

わかめとえのきのさっぱり生姜炒め

エネルギー:78kcal・塩分1.5g (1人分)

【材料:4人前】

生わかめ 200g
えのき 100g
しょうが 20g
ごま油 大さじ1
白ごま 大さじ1

【A】

しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
酒 大さじ1
きび砂糖 小さじ1

【作り方】

- 1 生わかめは一口大に、えのきは3cm幅にカット。しょうがは、皮ごと千切りに。
- 2 調味料【A】を混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにごま油を入れ、しょうがを炒める
- 4 しょうがの香りがしてきたら、わかめ、えのきを加えて炒める。
- 5 2と白ごまを指ですり潰しながら加え、かるく炒めたら完成。

ヘルシーにボリュームアップ!
わかめ入り麻婆豆腐
完成!



いつもの麻婆豆腐にわかめを加えるだけ。

冷蔵なら3日間、冷凍なら5日間保存OK!

なぎさPoint

えのきの代わりに、他のきのこを使っても食感が変わって楽しめます!

食育料理家
フードクリニック「なぎさカフェ」
オーナーシェフ

なぎさなおこ

八戸市在住。病気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「なぎさカフェ」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
アメブロ☆幸せなぎさごはん
にも掲載しています。

レシピアレンジの詳細はFacebook

青森県広報広聴課