



1. 毎朝6時半には沖の方にあるサーモン養殖場へ。成魚になるまで大事に育て、その後出荷します。
2. 作業で使うロープの編み込みは「たまに寝られます」とのこと。前職で培った手先の器用さが生きています。
3. 「できることを増やしたい」と日々積極的に励んでいます。



慣れ親しんだ
空気がしっくり。
心身を満たす
地元生活。

県内で活躍している人たちが
未来に継ぎたいさまざまな
「あおり愛」を語ります。

日本サーモンファーム
株式会社
うちだ しょうたろう
内田 正太郎さん
(今別町在住)

PROFILE

今別町出身。高校卒業後に故郷を離れ、6年間美容師として働いたのち帰郷。現在はサーモン養殖の仕事に携わっている。

― 地元に戻ったきっかけは？
内田 念願だった美容師になつたものの、この先も続けていけるのかという気持ちが強くなって、1年間くらい自分の気持ちと向き合つた末、退職して一度リフレッシュしようと地元に戻ってきたのが3年ほど前です。今後のことはゆっくり考えようと思つていた矢先、地元今別町の広報紙に載つていた求人を目にして、サーモンの養殖

― 地元での生活は充実している？
内田 今の仕事に就いて約3年。最初の頃は船酔いでグロッキーになる日々でしたが半年ほどで慣れま



― 地元で暮らす良さとは？
内田 親や先輩、友達など、悩んだ時に相談できる人が近くにいるというのは大きいですね。自分の場合はそれが心の余裕につながり、視野を広げていると思えます。

今別漁港

した(笑)。自然が相手なので見極めが難しいこともあり、まだまだ経験不足など感じることもあります。前の仕事に比べると体力的に大変ですが、小さい頃から慣れ親しんだ地元の空気は安心感があり、自分らしくいられると感じています。休日は相変わらずドライブしたり散歩したり。自然を満喫できるこの環境が自分には合っていると思います。今後はソロキャンプに挑戦しようかと。あと県内の温泉も制覇したいですね。

保存版

青森の家庭の味を伝授!

連載第8回
いただきます。あおりメシ

夏にぴったりの食材トマト。リコピンやカリウムなど、生活習慣病や夏バテの予防に効果があるとされる栄養分が含まれています。手軽でおいしいトマト料理で暑い夏を乗り切りましょう!



食材メモ

旬の時期 7~10月

Instagramでも公開中!



夏の定番のそうめんをひと味違うおいしさで

さっぱりとしておいしい
トマトつゆのそうめん

カロリー 1,500kcal 塩分 25g
調理時間 約20分

材料(4人分)

- ・トマト…中4個
- ・麺つゆ…100ml (市販の3倍濃縮タイプ)
- ・そうめん…400g
- ・青じそ…適宜

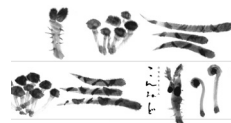
作り方

- 1 トマトを湯むきする。
- 2 ①のトマトのうち、2個をすりおろし(ミキサーでも可)、残りの2個は1cm角に切る(うまみが強い種の部分も捨てずに使う)。
- 3 保存容器に麺つゆと②を入れ、よく混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- 4 千切りした青じそを水にさらし、そうめんをゆで、冷水でしめる。
- 5 器にそうめんを盛り付け、③のトマトつゆと薬味の青じそを添えたら出来上がり。

Instagramでは湯むきの手順を紹介しています

レシピ監修

自宅れすとらん「こんみど」
主宰 尾崎 優さん



おうちで簡単に作れるんです!

トマトのうまみたっぷり
自家製トマトケチャップ

カロリー 450kcal 塩分 12g 調理時間 約40分

材料(約600g分)

- ・トマト…1kg(中5個)
- ・にんにく…1片
- ・酢…50ml
- ・塩…小さじ2
- ・ローリエ…1枚
- ・玉ねぎ…100g(中1/2個)
- ・砂糖…50g

- 1 湯むきしたトマトと玉ねぎをすりおろす(ミキサーでも可)。
- 2 鍋に①を入れ、すりおろしたにんにくと調味料、ローリエを入れて中火にかけ、かさが半分になるまで煮詰めたら出来上がり。

青森市在住。辻調理師専門学校(大阪市)を経てフランスへ。一つ星レストランで研修し帰国。2012年、自宅れすとらん「こんみど」を開業。地元青森で食べ続けられてきた昔ながらの素朴な郷土料理と家庭料理を中心に提供。