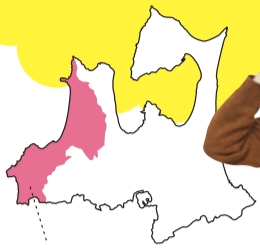


県内6エリアの

ご当地自慢

地域県民局 ZOOM UP!



今回のご自慢地域

西北地域

西北地域県民局
地域連携部
みうらのどか
三浦和

【地域県民局とは?】地域の特性を生かした魅力と活力ある地域づくりのために県内6地域(東青・中南・三八・西北・上北・下北)に設置された、県の総合的な出先機関。それぞれの地元に着目した地域づくりを進めています。



西北地域の見どころなど詳しくは

県庁HP 西北 いろいろ

西北地域県民局地域連携部
☎0173-34-2175

せいほくのおいしい魅力「奥津軽のめごい飯」を発信!!



料理教室の様子



郷土料理のレシピを動画にしました!



けの汁や
餃なますの
レシピも!



動画は西北地域県民局公式
YouTubeからご覧いただけます!

奥津軽のめごい飯や大衆食堂の人気メニューを食べに来てください!

奥津軽地域(西北地域)には、昔から地域で愛されてきた郷土料理や、地域を象徴するような大衆食堂のメニューが数多くあります。

西北地域県民局では、これらを「奥津軽のめごい飯」と名付け、雑誌やSNSなどで情報発信しています。

また、作り手が減ってきている郷土料理の作り方や歴史を学ぶ料理教室を開催しているほか、郷土料理のデジタルアーカイブ化(動画の記録)にも取り組んでいます。今後も、皆さまに「奥津軽のめごい飯」の魅力をお届けするための情報発信に取り組んでいきます。



「マヨネーズと一味唐辛子がオススメ」



マヨネーズと一味唐辛子がオススメ



イカのカーテン

日本海に面した釜ヶ沢町の海岸線では、まるでカーテンのようにイカの生干しが並ぶ風景が見られます。日本海の潮風を浴び、炭火で焼かれた香ばしいイカをぜひ食べてみてください。



宮越家「離れ・庭園」

大正時代の貴重なステンドグラスが残る中泊町の旧家・宮越家。優美な離れ「詩夢庵」と四季の美しさを感じられる庭園「静川園」が見どころです。宮越家にちなんだお菓子もお土産にどうぞ!



春(6~7月)と秋(9~10月)に一般公開されます!



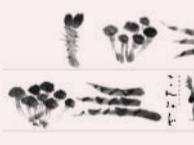
連載第13回

いっただきます!

あおもりめし

地域版
西北

地域にちなんだ食材で作るレシピや郷土料理をご紹介します!



レシピ監修
自宅れすとらん
「こんみど」
主宰
尾崎 優さん

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。

しじみとみずのスパゲッティ

【カロリー】890kcal 【塩分】6.0g
【調理時間】約15分

【材料:2人分】

- ・しじみ…300g
- ・みず(ウバミソウ)…100g
- ・スパゲッティ…160g
- ・オリーブ油…大さじ2
- ・にんにく…2片
- ・鷹の爪…適宜
- ・白ワイン…大さじ2
- ・塩…小さじ1/3
- ・しょうゆ…小さじ1

【作り方】

- ①みずは皮を剥き、4~5cmの長さに切る。しじみは砂抜きをしておく。
- ②フライパンにオリーブ油、スライスしたにんにく、鷹の爪を入れ、弱火で熱し、香りを出す。
- ③鍋に2リットルの湯を沸かし、塩20g(分量外)を入れ、スパゲッティをゆでる(ゆで時間は麺の太さなどに応じて調整)。
- ④②のフライパンにしじみを入れて強火で炒め、白ワインと塩を入れてふたをする。貝が開いたらふたを取ってみずを加え、火が通りきれいな緑色になるまで炒める。そこにゆで上がったスパゲッティを加えて混ぜ、仕上げにしょうゆを絡めたら出来上がり。

しじみとみずがベストマッチ!



昔ながらの味をご家庭で簡単に!

紅鮭と根曲がり竹の飯ずし(即席漬)

【カロリー】3,078kcal(漬け酢分も含む)
【塩分】33.6g(漬け酢分も含む)
【調理時間】2~3日(漬け時間も含む)

【材料:紅鮭600g(半身を使う場合)】

- ・紅鮭(定塩フィレ)…600g
- ・根曲がり竹…200g
- ・にんじん…60g
- ・ショウガ…60g
- ・ご飯…2合分
- ・鷹の爪…適宜
- ・漬け酢
- ・酢…300ml
- ・みりん…300ml
- ・塩…小さじ1
- ・合わせ酢(酢飯用)
- ・酢…100ml
- ・塩…小さじ1.5
- ・砂糖…大さじ3

【作り方】

- ①紅鮭はうろこを丁寧に取り除き、サッと洗って水気を拭く。中骨と腹骨を取り除き、血合い骨(身の真ん中にある小骨)も抜き取る。
- ②紅鮭を、皮を下にして適当な大きさにそぎ切りにし、保存容器の中で漬け酢(2/3の量)にひたし、冷蔵庫で1~2日間漬ける。
- ③根曲がり竹(ゆでたもの)は食べやすい大きさに切り、にんじんとショウガは千切りにする。これらを鷹の爪、残りの漬け酢とともにチャック付きポリ袋に入れ、冷蔵庫で1~2日間漬ける。
- ④②と③の漬け置きが済んだら、炊きたての熱いご飯に合わせ酢を入れ、酢飯を作る。
- ⑤保存容器に酢飯、②、③の順で重ねて、何層か繰り返し敷き詰める。ラップをかけて押しふたをのせ、重しをして冷蔵庫に入れる。1日ほど置いて味をなじませたら出来上がり。



Instagramではアレンジメニューも公開中!