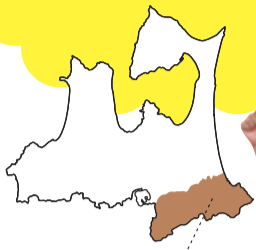


県内6エリアの

ご当地自慢

# 地域県民局 ZOOM UP!



今回のご自慢地域

三八地域

三八地域県民局  
地域農林水産部  
わたなべひろたか  
渡邊 弘隆

【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。

三八エリアと  
いえばこれっ!

体験

干し柿  
づくり



アップルパイ  
づくり



グリーン・ツーリズム

五戸町のグリーン・ツーリズムは、農業収穫体験、郷土料理体験などバラエティーに富んでいます。農業+食の安全・安心を基本に、収穫した農作物を使った料理を楽しむこともできます。

問い合わせ  
五戸町観光協会  
☎0178-62-7115

マルシェ

開催に向けて  
打ち合わせ中



特集内容に関する問い合わせ  
三八地域県民局地域農林水産部 農業普及振興室  
☎0178-23-3794

ファーマーズマルシェ

10月2日(日)10時30分から、八戸まちなか広場「マチニワ」で、新規就農者による「さんばちファーマーズマルシェ」を開催します。ぜひご来場ください。



## 新規就農者の経営安定とネットワークづくりをサポート!



栽培実証ほでの現地研修会



マルシェの開催に向けた先進地視察



有機農業に関するセミナー



新規就農者を  
サポート!

三八地域県民局では、新規就農者の経営安定と早期定着に向けて、関係機関等による新規就農者の支援体制づくりを進めるとともに、新規就農者の所得向上やネットワークづくりに取り組んでいます。

具体的には、新規就農者のほ場を活用した栽培技術の実証や現地研修会・各種セミナーの開催により、所得向上に向けた取り組みを支援しているほか、新規就農者が自ら企画し初めて開催する「さんばちファーマーズマルシェ」の活動を支援しています。

連載第15回

いげだきます!

### あおもり めし

地域版  
三八

地域にちなんだ食材で作るレンピヤ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。

ひつつみ  
優しい郷土の味  
モチモチ食感の  
貝だくさんの汁と



【カロリー】1,786kcal 【塩分】10g  
【調理時間】約60分  
【材料:4人分】 干しいたけ…4個  
小麦粉…2カップ (戻しておく)  
水…100ml 糸こんにゃく…200g  
鶏肉…300g 長ねぎ…1/2本  
ごぼう…150g だし汁…1,200ml※濃いめ  
大根…150g 薄口しょうゆ…大さじ3  
にんじん…50g みりん…大さじ1

【作り方】

- ①ボウルに小麦粉と水を入れて混ぜ合わせ、力を入れてこね、生地を作る。つやが出てきたら丸くまとめてラップをかけ、30分以上休ませる。
- ②鶏肉は1cm幅に切り、下ゆでする。ごぼうはさがきにし、水でアク抜きをする。大根とにんじんは3~4cmの短冊切りにし、戻した干しいたけは2~3mm幅に切る。糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、洗っておく。
- ③鍋でだし汁を沸かして②を入れ、適宜アクをすくいながら具材が柔らかくなるまで煮込み、薄口しょうゆ、みりんで味を調える。
- ④別鍋で湯を沸かしておく。水でぬらした手指で①の生地をつまみ、指先で伸ばしながら湯に入れてゆで、浮いてきたら冷水に取る(別鍋でゆでると、だし汁が濁らず、残った生地を冷凍保存できる)。
- ⑤貝だくさんのだし汁に④を入れて温める。おわんに盛り、薄切りにした長ねぎを添えたら出来上がり。

みそ炒め  
ごぼうと牛肉の  
常備菜の定番



【カロリー】1,100kcal 【塩分】5.2g  
【調理時間】約30分  
【材料:4人分】 だし汁…150ml みそ…大さじ1  
ごぼう…150g ごま油…大さじ1 砂糖…大さじ1  
牛肉…200g しょうゆ…大さじ1 みりん…大さじ1  
鷹の爪…適宜

【作り方】  
①ごぼうは大きめのさがきにし、水にさらしてアク抜きをする。牛肉は食べやすい大きさに切る。  
②フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒め、火が通ったらいったん取り出しておく。  
③②のフライパンでごぼうを炒め、油が回ったらだし汁としょうゆ、鷹の爪を加え、ふたをして煮る。  
④ごぼうが好みの硬さになったら②の牛肉を戻し入れ、残りの調味料(みそ、砂糖、みりん)を加える。汁気がなくなるまで炒めたら出来上がり。

Instagramでは  
アレンジメニューを公開中!

