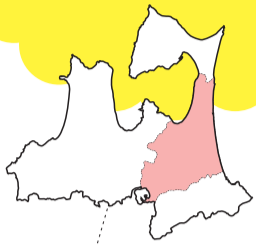


県内6エリアの

ご当地自慢

# 地域県民局 ZOOM UP!



今回のご自慢地域

上北地域



上北地域県民局  
地域連携部  
さわだ あつき  
沢田 篤希

【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。

上北エリアと  
いえばこれっ!

体験



©十和田奥入瀬観光機構

## 奥入瀬渓流水瀑ツアー

白銀の奥入瀬渓流をネイチャーガイドと一緒に巡ってみませんか。ナイトツアーでは、青みを帯びた美しい氷柱と水瀑の群れなどのスポットがライトアップされ、光の色や変化を楽しむことができます。



十和田奥入瀬観光機構  
☎0176-24-3006

体験



## ブッシュクラフト体験

七戸町の東八甲田家族旅行村で春から提供する予定の新たな自然体験メニュー。インストラクターから火おこしやロープ結びを学んでみませんか?



しちのへ観光協会  
☎0176-58-7109

地域連携部の事業・上北のイベント情報はFacebookでチェック!  
上北地域県民局地域連携部 ☎0176-22-8194



Facebook  
@aomori.kamikita

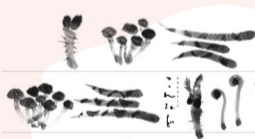
連載第17回

いただきます!

## あおもり めし

地域版  
上北

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。



みんな大好き!  
青森のソウルフード  
バラ焼き

【カロリー】1,124kcal 【塩分】7.9g  
【調理時間】約30分

【材料:4人分】

- ・牛バラ肉(スライス)…200g
- ・玉ねぎ…2個
- ・サラダ油…大さじ1
- ・タレ用

- ・りんご…40g
- ・しょうゆ…大さじ3
- ・玉ねぎ…40g
- ・砂糖…大さじ2
- ・にんにく…5g
- ・酢…大さじ1
- ・しょうが…5g
- ・みりん…小さじ2

【作り方】

- ①タレを作る(りんご、玉ねぎ、にんにく、しょうがをすりおろし、しょうゆ、砂糖、酢、みりんを混ぜ合わせる)。
- ②玉ねぎは縦半分に切ってから繊維を断つように1cm幅に切る。フライパンにサラダ油を熱し、中火でじっくりと焼いて甘さを引き出す。
- ③②に牛バラ肉を入れ、さらにじっくりと炒め焼きする。牛肉に火が通ったら①のタレを回し入れ、からめながら炒めれば出来上がり。

濃厚なだしのうま味がおいしい  
ほっき貝の炊き込みご飯



【カロリー】1,234kcal 【塩分】6.3g 【調理時間】約40分

【材料:4人分】

- ・お米…2合
- ・ほっき貝…4個
- ※貝殻はお店で外してもらいましょう。
- ・合わせだし
- ・昆布だし…360ml
- ・薄口しょうゆ…小さじ2
- ・酒…小さじ2
- ・みりん…小さじ1
- ・塩…小さじ1/2

【作り方】

- ①お米を洗い、ざるに上げておく。
- ②ほっき貝は内臓を取り除き、身、ヒモ、貝柱に分けてきれいに洗う。身は2枚に開いてから、さらに半分に切る。ヒモは食べやすい長さに切る。
- ③鍋で合わせだしを沸かし、②のほっき貝を入れてひと煮立ちさせたら火を止める。ざるなどでだし汁とほっき貝を分け、さらにほっき貝を身とそれ以外に分けておく。
- ④炊飯器にお米とだし汁を入れ、ヒモと貝柱をのせて炊く。炊き上がったら身も入れてまぜ合わせ、器に盛る。好みで黄ゆずの皮などを添える。

Instagramではアレンジメニュー「ほっき貝ご飯のドリア」レシピを公開中!

