

and more

青森東青エリアの郷土料理紹介



貝焼き味噌

貝を鍋にしてぐつぐつと。
潮の風味が詰まった料理

Check!



ホタテの貝殻を鍋にして、だし汁に味噌を溶き入れ、煮立ったところでホタテを加え、最後にネギを入れ卵でとじるのがスタンダード。貝からも出汁が出て、なんともいえない潮の風味が口いっぱいに広がります。



生姜味噌おでん

豊かな青森の食材と
生姜味噌の風味

Check!



アツアツのおでんに生姜味噌ダレをとろっとかける「生姜味噌おでん」。ポイントは命とも言える生姜味噌だれ。煮切りした酒に津軽味噌(赤味噌)とみりん、だし汁を混ぜて煮立て、仕上げに生の生姜をおろして混ぜます。お好みで砂糖を加えることも。



じゃっぱい

タラのアラから出る旨みが
味噌と相まって美味しい!

Check!



「じゃっぱい」とは、魚を三枚におろして残った頭や内臓、身の付いた骨を指す津軽弁。つまり「じゃっぱい汁」とはタラのアラと野菜などを煮込み、塩や味噌で味付けした料理のことです。昔は、正月にむつ湾のタラを一匹丸ごと買い、年越し料理としていたそうです。



けの汁

野菜たくさんの健康スープ
味噌や醤油で味付けを

Check!



「けの汁」とは粥の汁(かゆのしる)が訛ったものとされています。ダイコン、ニンジン、ゴボウなどの野菜類と、フキ、ワラビ、ゼンマイなどの山菜類、油揚げや凍み豆腐などを細かく刻んで煮込み、味噌や醤油で味付けした栄養豊かな汁物です。

QRコードを読み込んで食べられるお店を Check! しよう

あおり産品情報サイト 青森のうまいものたち

最新情報もたくさん! <https://www.umai-aomori.jp/>



[青森東青グルメマップ]



TOSEI GOURMET MAP

青森東青エリアの冬ごはん。



青森市、平内町、今別町、蓬田村、外ヶ浜町

※掲載した情報は2019年2月現在のものです。

TOSEI GOURMET MAP

青森東青エリアは知る人ぞ知る食の宝庫。
このMAPでは、冬に食べたい
東青エリアならではの料理を紹介します。
人情にも触れて心も体もあたたまる
ローカルらしい雰囲気に触れて下さい。



外ヶ浜町

旨みたっぷりの天然マグロ 三厩まぐろ

青森県の本マグロは、「黒いダイヤ」とも言われる最高級食材。外ヶ浜町の名物・三厩マグロは、龍飛崎の前に広がる津軽海峡で、この地区独自の「ダンプ流し」と呼ばれる一本釣りの漁法が主流。マグロが喰い付くと浮きが引かれて勢いよく回転し、巻揚げ機で慎重に釣り上げます。漁期である7月中旬から1月下旬に食べる生マグロは必食!

※ダンプ=浮きのこと



マグロは赤身!
ぜひ味わってください

今別町

あちらこちらから具材を集める…あづべり あづべ汁

津軽半島北部の今別町に「あづべ汁」という郷土料理があります。「あづべ」とは「集める」という意味で、雪が降るまでに具材を集めて正月に食べることが多いハレの食べ物でした。昆布とアジの焼干して出汁を取った醤油仕立ての汁に、細かく刻まれたタケノコ、ゴボウ、ニンジン、ダイコン、ワラビ、フキなどたくさんの具材が入っています。



今別の味が詰まった一杯です

自宅用に
あづべ汁の缶詰もあるよ



食べられるのはココ!

まぐろ
みんまや鮪づくし寿司セット
2000円/3000円(1人前)
大将が太鼓判を押す漁師から仕入れた、三厩産の本マグロの赤身と中トロが味わえる

A 秀鮨
東津軽郡外ヶ浜町三厩新町35
TEL: 0174-37-2856
営業時間: 17:00~23:00(昼は要予約)
定休日: 不定



平内町

魚と米麩が織り成す発酵寿司 飯寿司

平内町の郷土料理「飯寿司」は、米に米麩を使ったなれ寿司の一種で、塩漬けた魚と野菜、山菜などを交互に重ね漬けた料理です。昔から家々で作られ、作り方や漬け樽によって味は様々とか。魚は、サンマ、イワシ、カレイ、赤魚など様々。ほかの地域の飯寿司に比べると、飯の量がたっぷりなのも特徴です。



飯寿司は伝統的な発酵食品なんです

食べられるのはココ!

飯寿司(赤魚)
780円
女将さんが丹精こめて20日程漬けた定番の赤魚の飯寿司は店の看板メニュー

C 飯田鮮魚店
東津軽郡平内町大字小湊字小湊71-7
TEL: 017-755-5032
営業時間: 8:00~18:00
定休日: 日曜日



青森市

ザ・青森ソウルフードヌードル 味噌カレー牛乳ラーメン

昭和50年代頃、中高生の間でいろいろな組み合わせでラーメンを食べるのが流行し、その最終形として「味噌カレー牛乳ラーメン」が誕生しました。一口食べてみると味噌のkokoroとカレーの刺激、牛乳とバターのまろやかさが絶妙に溶け合い、美味しさを引き出しています。いまなおご当地ラーメンとして青森市民のみならず全国にファンを増やしています。

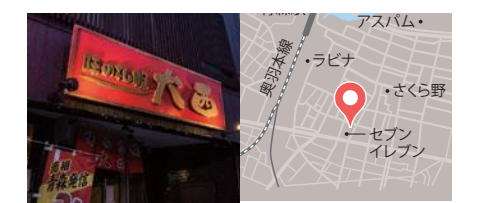


希望に合わせて好みの味付けにします

食べられるのはココ!

味噌カレー牛乳ラーメン(バター入り)
830円
味噌カレー牛乳ラーメン発祥といわれる「味の札幌 大西」渾身の一杯

D 味の札幌 大西
青森市古川1丁目15-6大西クリエイティブビル1F
TEL: 017-723-1036
営業時間: 11:00~21:30
※2019年5月1日よりL.O.21:00
定休日: 年末年始



蓬田村

真っ赤に熟した蓬田トマト 蓬田村産トマトのオムライス

やませの寒暖差が絶妙な甘みと酸味を引き出す蓬田村のトマト。定番の「桃太郎」や「津軽の雲」をはじめ「北の雅」、「サマーセレブ」、「ぶによぶによ」といった様々な種類のトマトを取り扱っています。「マルシェよもぎだ」では蓬田トマトを使用した料理を味わえます。人気のオムライスは、蓬田村産のトマトと卵を使用したボリュームな一品。



トマト加工品もたくさん!

ランチタイムにトマトを楽しんでください

食べられるのはココ!

オムライス
800円
自家製トマトソースで煮込んだチキンと、とろ〜りたまごが相性ばつちりの一品

E よもぎた物産館「マルシェよもぎた」
東津軽郡蓬田村郷沢字浜田地内
TEL: 0174-31-3040
営業時間: 9:00~17:00(通年)、
【ランチタイム】11:00~14:00(L.O.14:00)
定休日: 無休(4月~10月)、火曜日(11月~3月)、
12月31日、1月1~3日

