

The background is a high-contrast, abstract composition of black and white shapes. Overlaid on this are various red, stylized food items: a slice of watermelon, a leafy vegetable, a rainbow, a strawberry, a carrot, a mushroom, and several pieces of food with red dots. The text 'KAMIKITAN FOOD' is centered in a white rectangular box.

**KAMIKITAN  
FOOD**

## 「KAMIKITAN FOOD・かみきたんフード」って何？

「かみきたん」は上北の、上北地域の、といった意味の造語です。

どこかの外国のような響きがありませんか？

上北地域の食材を、おいしいときに、一番おいしい食べ方で食べてもらいたい、という願いを形にしたお料理たちを私たちはこう呼ぶことにしました。



## 「かみきたん」の心

- 一、できるだけ季節（旬）のもの・地のものを用いる
- 二、薬膳の考え方などを参考に、季節や食材にあった調理をする
- 三、塩分や油脂を控えるなど健康への配慮をする

## 「かみきたん」の絵

ビジュアルデザインイメージは

「太陽と土のダンス」。

実り豊かな畑のイメージが

浮かんでくるのではないのでしょうか。

## はじめに

青森県・上北地域は、恵まれた自然や、

土づくりなどに支えられ、

米、野菜、畜産などの農産物や、

沿海や小川原湖などから揚がる

水産物などが豊富にあります。

農家が手間ひまかけて育てたおいしい野菜、

漁師が鮮度第一で獲ってきた様々な魚介など、

上北に住む人たちなら、みんなが知っている大好きな味覚でしょう。

せっかくの地域のおいしい食材だから、おいしいカタチで食べてもらいたい

かみきたんフード

そんな気持ちから“**KAMIKITAN FOOD**”は生まれました。

ご紹介するお店のお料理は、

どれも上北への愛が詰まっています。

ぜひ、あなたも上北の味の

お気に入りを見つけてください。

かみきたんフード  
が食べられる  
お店





KAMIKITAN-FOOD

十和田市

奥入瀬の四季と季節野菜でもてなす  
“かみきたんフード”

# 石窯ピザオルトラーナ

十和田市内から向かうと、奥入瀬渓流の玄関口、焼山エリアにその建物はあります。誰もが目を留めるログハウス。そして、店の入口近くには大きな石窯。店内へ入ると、高い吹き抜けの



長いもとんにくのピザ

天井、高窓から差し込む光ゆつたりと座れそうな落ち着いた店内：「奥入瀬渓流というせつかくの素晴らしい場所ですから、ゆつたりと心地よく過ごしていただきたいという気持ちでお店を開いています。ここから見える景色や、奥入瀬独特の空気に触れることで、きつとお料理の味も普段以上に感じ取ることができると思いますよ。」代表の佐々木さんは、ロケーションも味の大事な構成要素だと話してくれました。オルトラーナとはイタリア語で「菜園風」という意味。その名の通り、地元の野菜の美味しさを大事にしたメニューを提供しています。

「私たちのお料理は、とって



生産者の想いも、一緒にのせたクリスピーピザです。

## 石窯ピザ オルトラーナ

0176-70-5955  
<http://ortolana.jp/>

〒034-0301  
十和田市奥瀬栃久保 11-253

〔営業時間〕 11:00-15:30 (L.O. 14:30)

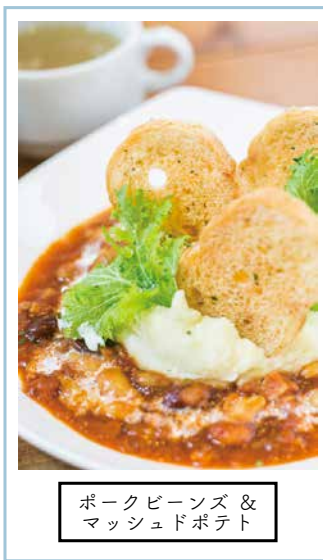
〔定休日〕 11月～4月 火曜  
7月中旬～10月 無休  
その他 不定休(サイト告知)

※駐車場あり



丁寧な作られた農家の人たちの野菜への想いかなと、思っています。こういった場所にお店を開いている以上、いらしたお客様が、五感全体で『美味しい』、『心地よい』と感じられる時間を提供したいと思っています。」

がとても評判良いんですよ。この二つの野菜は、冷蔵保管の技術が確立しているのですが、年中美味しく食べられます。」お店は時期によりピエツフェスタイルに切り替わります(5月～7月の週末、7月下旬～11月上旬)が、存分に野菜を味わっていたら、というお店のスタンスは変わりません。



ポークビーンズ & マッシュドポテト

「食べ物なので、単純に味が美味しいものであることはもちろんなのですが、人が『美味しい』と感じるのは、それ以外の感覚で感じた心地よさや、そこから生じた感情やイメージが意外と大事なのではないかと思っています。私たちが提供するのはお料理ですが、実際に伝えたいものは、そこに乗っかっていく、

奥入瀬渓流そばという自然に囲まれたロケーション、ゆつたりとくつろげる店内、本格石窯で焼き上げた旬の野菜のお料理…心にも身体にも心地よい時間が流れる素敵な空間で、『美味しい』を十分に堪能することができます。お店です。





KAMIKITAN-FOOD

十和田市

子ども、農家、地域を結ぶ  
「がみきたんフード」

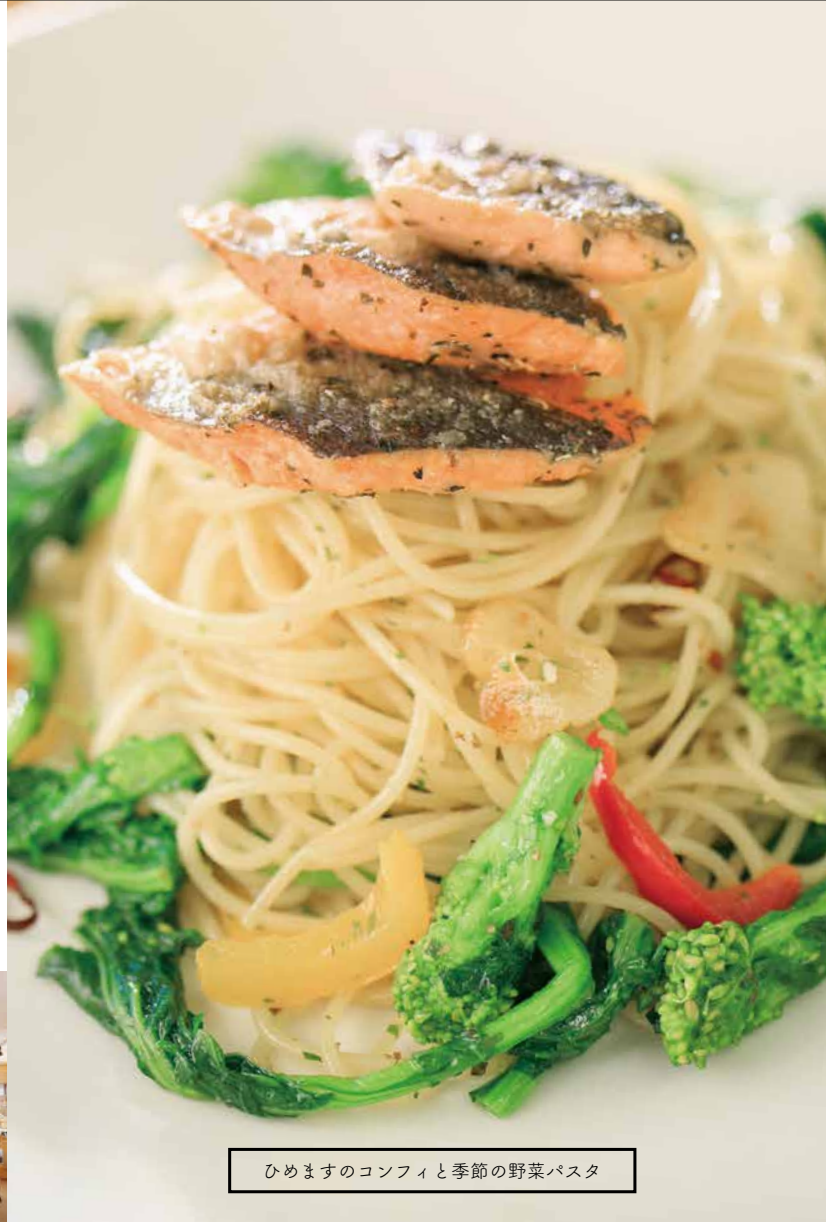
# ハピたのかふえ

店内に入ると、地域の様々な活動のチラシが賑やかに踊っています。ここは、コミュニティカフェ。ハピたのは「地域での子育て」そして「人と人との関わり」を様々な形で実現しようと

しているNPO。そのため  
の取組の一つとして運営さ  
れているカフェです。

「子どもたちが心地よく育っていきける、また、大人にとっても居心地の良い、あたたかい環境づくりの実現のために、このカフェを開いています。『居場所づくり』の一つの形がこのカフェなんです。」と代表の中沢洋子さんが話してくれました。

「せっかくの居場所づくりですから、地域のことや地域の人たちの関心が高いことなどに積極的に取り込んでいくことにしています。が、やはり、地域の産品ってみなさん関心が高い。そして、子供にも伝えていきたいテーマでもあるんで



ひめますのコンフィと季節の野菜パスタ

す。」

メニューでは十和田の産品を冠したものが多く、そのこだわりがきちんと形になっていきます。「十和田産ごぼう入りハンバーグ」は人気メニューの一つ。さがきにしたごぼうがハンバーグの食感をより豊かにしています。ハピたのかふえは、味は勿論のこと、健やかな味覚に通じる食事をしてもらいたいとの思いから、添加物や化学調味料は一切使っていないとのこと。

「今回、菜膳の勉強をして、旬の食材を頂くということの大切さを改めて感じました。」旬の食材には、栄養が最も良い状態で詰まっています。ハピたのかふえでは、旬の食材のパワーをどうやってお料理に活かすことが出来るか、をより考えようになったそうです。また、地元のことをよりよく知るといふことと、食材が最も良いパフォーマン

特産品は、  
子どもにも伝えたい  
テーマでも  
あるんです。

## ハピたのかふえ

0176-23-0853  
<http://www.hapitano.jp>

〒034-0011  
十和田市稲生町 16-43

【営業時間】11:00-18:00

※ランチは16:00まで

【定休日】日曜・祝日

※最寄りの有料駐車場をご利用ください



かみきたん土産



## ごぼうドレッシング

十和田市産、ごぼう名人・水尻さんのごぼうを使った化学調味料無添加のドレッシング。収穫に合わせて春と秋から販売。お土産や御贈答どうぞ。300ml 864円、180ml 648円〈税込〉



には、を考えていくと、農家の方の野菜作りに掛ける思いや頑張り、土づくりまでその思いは溢がったそうです。

「全てはつながりだと思っ  
んです。コミュニティカ  
フェという場があって、地  
域の色んな人たちが集まっ  
てきます。そこで、みんな  
がそれぞれ自分ができるこ  
とを持ち寄って。こういっ  
たメニューを皆さんにお出  
しできるのも、農家の方と  
のつながりがあるってのこ  
と。そして、ここでそれを  
食べてくれた方が地元の  
食材のことを知ってくれ  
る。ここはそういう地域の  
人達のつながりを手助けす

る場。その中で『食』は大  
きな要素の一つです。だか  
らこそ、健やかな食を提供  
していきたいと思っています。  
す。」

中沢さんは、これからも  
地域のつながりを育ててい  
く大事なコンテンツとして  
地元の食を大事に、このコ  
ミュニティカフェを運営し  
ていくそうです。







KAMIKITAN-FOOD

十和田市

# ココロとカラダのヘルスケアを提案する 「かみきたんフード」 ガーデンキッチン垂穂

体と食の関係をとっても重視している「ガーデンキッチン垂穂」さん。店主の小野美保さんは、お隣で整体のお店も一緒に開いていて、その理由をこう話してくれました。

「地域の皆さんの心と体を癒したいという気持ちでお店を開いています。食べ物というのは人の心を和ませますし、整体は身体をほぐします。特に食べ物って人の体をつくる基になるものですよね。だから、健康のためにはまず一番に食べ物のことを考えないといけないんじゃないかなあと思っています。」

厚生労働省では、成人1日当たりの野菜摂取の目標量を350g以上としています。ガーデンキッチン垂穂のランチでは、その約半分180gを提供しています。

「メインのおかずは野菜がたくさん入っているものもありますが、うちのお料理は、お褒めの「垂穂膳」は十和田湖特産ひめますの焼魚定食。メインのひめますは十和田ならではの食材として外せないのですが、これにも「福副菜」が添えられています。彩り鮮やかで、見た目にも嬉しくなるおかずです。」



垂穂膳

1日に必要な  
お野菜の半分が  
摂れるランチです。

## ガーデンキッチン垂穂

0176-58-6441  
<http://amon.towada.jp/tariho/lunch.html>  
〒034-0001  
十和田市大字三本木字稲吉 15-221  
【営業時間】11:30-13:30 (L.O.)  
土曜日のみ 14:00 (L.O.)  
【定休日】日曜・祝祭日  
※駐車場あり

でポイントになるのは「福副菜」です。日替わりの野菜お惣菜3種盛りです。もちろん、できる限り地元の特産の野菜です。お褒めの「垂穂膳」は十和田湖特産ひめますの焼魚定食。メインのひめますは十和田ならではの食材として外せないのですが、これにも「福副菜」が添えられています。彩り鮮やかで、見た目にも嬉しくなるおかずです。

かみきたん土産

十和田ごぼう牛めし

十和田ごぼうピーフシチュー

炊きこみご飯の素とレトルトの商品です。「十和田ごぼう牛めし」は、今年度の青森県特産品コンクールで農林水産部長賞を受賞しました。各1,080円〈税込〉



こちらでは、お持ち帰り商品も充実しています。十和田市特産の「ごぼう」を使った「十和田ごぼう牛めし」「十和田ごぼうピーフシチュー」は、お店での味を再現できる炊きこみご飯の素とレトルトの商品です。特に「十和田ごぼう牛めし」は、平成28年度の青森県特産品コンクールで青森県農林水産部長賞を受賞するなど、その美味しさは折り紙付きです。







春のランチ

予約外 5 食限定



KAMIKITAN-FOOD

七戸町

# 旅の玄関口で季節の実りを添える 気取りのない「かみきたんフード」 カフェグリーンブリーズ

店内に入ると、大きなメニューボードにたくさんのおいしいメニューが並び、明るく、楽しい雰囲気を感じられます。カフェグリーンブリーズは、東北新幹線七戸十和田駅からすぐ。アクセ

スの良さが大きな特長と言えるでしょう。

店長の工藤貴美子さんは、このお店は駅の近くに多くの方がつらがる場所をつくりたいと思ったのが出発点だったと話します。

「駅を利用する人がその後ほっと一息つける場所がつくれたらいいと思っていました。七戸十和田駅という立地を考えれば、その土地らしさを感じながら、つらいで欲しくて。上北のいいところってなんだろう、って考えたんですけど、畑作、野菜かなあって。」

上北は十和田湖奥入瀬の恩恵を受けたきれいな水と、よく手入れされた豊かな土のおかげか、野菜の味が濃くてとてもおいしいのだと話



してくれました。

「工藤さんはそれまで子供の健康づくりに関わる仕事をしていたこともあり、飲食店を開くときにはやはり「健康的」という要素は外せなかったそうです。

「私は料理人ではないので、正直とびっきり美味しい手の込んだお料理というのはできません。でも、だからこそ、誰でも難しくなく作れる、食べた人が『自分もおうちでできるかも』と思ってくれて、試したくなるような、気張らずに健康を意識した食事ができる、そういうお店にしたいと思いました。」

グリーンブリーズでは、季節の実りにあわせたランチセットをご用意。他にも、野菜を気軽に・手軽に取り入れられるヘルシーなカフェメニューがラインナップされています。

かみきたん土産



パプティー Massa (マッサ)

青森県産パプリカだけを原料にした『パプティー Massa (マッサ)』は、ポルトガルの伝統的な塩味調味料です。100g 600 円 <税込>

上北ならではの  
新しい野菜も  
取り入れた  
ヘルシーメニューです。

## カフェ グリーンブリーズ

0176-58-6966  
<http://cafe-green-breeze.hp.gogo.jp>

〒039-2501  
七戸町字荒熊内 215-5

【営業時間】11:30-18:00 (L.O. 17:30)  
【定休日】月曜 (祝祭日の場合はその翌日)  
12/31、1/1

※駐車場あり



「重なるって磨かれて、今私たちに『知恵』として残されているわけですから、大いに做りたいと思っています。もちろん、それをそのままではなく、野菜の組み合わせや、全体的に軽やかな味になるようグリーンブリーズ風の工夫を添えて。」

グリーンブリーズでは、こうしたらより手軽に野菜を摂ることができるかという研究に余念がありません。ポルトガルの伝統的な塩味調味料「マッサ」に着目し、青森県産パプリカだけを原料にした『パプティー Massa (マッサ)』の商品化など、様々なこと





Vol. 五

KAMIKITAN-FOOD

十和田市

# フラスリー MASUDA

あくなき探究から生まれる旬のダンスに会える「かみきたんフード」

十和田市内、大学通りに佇む潇洒な建物。店内に入ると、落ち着いた雰囲気、調度品と大きな吹き抜け、天窓が印象的です。フラスリー MASUDA は、フランスで修業をしてきた増田

シェフが、地元の食材にこだわってお料理を提供しているレストランです。

「料理をする上で、仕入れはとても大事です。食材が旬であることはもちろんだけれど、個別の鮮度もきちんと見分けなければ美味しい料理は作れない。目利きは本当に大事ですよ。」と増田さん。

「素材をどう見極めるか」は料理においても大切なことだそうです。

「調理の方法は、選んだ素材に合わせて考える。どうやって調理をすれば、今の食材が最も美味しく食べられるのか、それをきちんと考えます。基準は「自分



## ごぼうの Pasta



調理の方法は、選んだ素材に合わせて考えます。

### フラスリー MASUDA

0176-25-1177

〒034-0015

十和田市東二十二番町 12-27

【営業時間】 11:30-14:00

18:00-21:00

【定休日】 月曜

※駐車場あり



ね。」

「フラスリー MASUDA は本格フレンチのお店ですが、お手軽なランチもあります。お薦めは、ごぼうの Pasta。ごぼうの香りとごぼうならではのシャキシャキとした歯ごたえが豊かな一品です。

「同じメニューであっても、研究は日々欠かしません。Pasta だって、丸いのが良いのか、平たいのが良いのか。ごぼうも最初の頃のレシピでは麺に練り込んだだけでしたが、今はソースの具材にたっぷり入っていて、歯触りを楽しめるようにしています。今度は見た

だけでもごぼうの Pasta と分かるように、盛りつけなども研究していきたいですね。」と意欲を見せる増田さん。地元の食材をとことん追究する姿勢には本当に頭が下がります。

食材一つ一つを吟味して作られる本格フレンチ。そこに薬膳の発想も迎えて、増田さんのお料理はどんどん進化している模様。

何かの記念日や、お祝い、自分への「褒美」：フラスリー MASUDA は、ちょっと特別な日に食べた本格派「かみきたんフード」です。



記念日やご褒美でもカジュアルな日常でも特別な日もそうでない日も、いつでもみなさんをお待ちしています。

「これは、単純に時期のもの・旬のものはよい、と止まっていたんですが、何故そうなのか、と言うあたりが自分の中ではっきりしてきた感触があって、何故この食材が今よいのか、ということをお客様にも自信を持ってお薦めできるようにになりました。改めて食というのは奥が深いな、と。今後の料理にも色んなことを活かしていきたいです







KAMIKITAN-FOOD

東北町

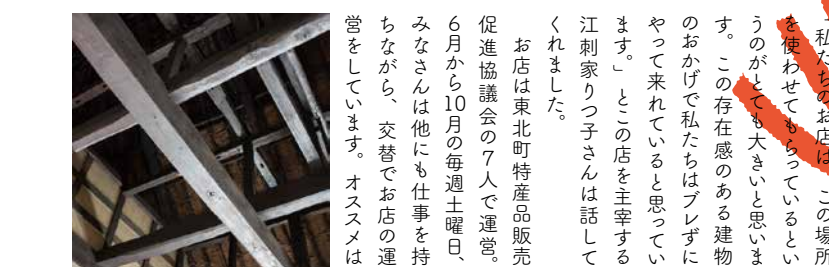
# 農家レストラン まなかのカフェ

「100年の佇まいと七人のかっച്ചやが創る  
がみきたんフード」

ちょっとした坂道を登り切ると、そこには大きな茅葺き屋根の建物。風情ある佇まいに思わず見とれてしまいます。南部地方では代表的な形の古民家です。築100年以上。柱も板間も

立派なもの。建主の建築当時の羽振りの良さが伺えます。元々は舟ヶ沢地区という小川原湖の西岸にあったものを町が保存と活用のためこの場所に移築したそうです。

まなかのランチ



「まなかのランチ」。地元のお料理を使ったお料理と小川原湖特産モクズガニの「ガニ汁」はどれも素朴なお母さんの味です。

「大体ひと月ごとに献立を変えているのですが、味付けや切り方、細かい調理方法などは毎週のミーティングで改良していきます。また、途中でも、その時の地元の良い食材が手に入ったり、面白いお料理の情報などが聞ければミーティングで話題にして、メニューの入れ替えをしたりもします。かなり自由ですよ。ただ、どんな料理を出す時も必ず自分たちなりのアレンジ『まなかの風』を心がけています。」

## 南部地方の 代表的な古民家で、 素朴な母の味を どうぞ。

農家レストランまなかのカフェ

080-6040-4769

〒039-2666  
東北町乙供山 123

【営業時間】 11:00-14:00 (L.O.)  
(6月-10月)  
(11月-5月休業)

【営業日】 土曜 (それ以外の日は5名以上の予約で営業可)

※駐車場あり



ないか、ということを考えていることだと思えますが、この建物で食べて美味しい味というのをイメージしていると思います。なんでもない味でもロケーションが素晴らしければそれが最高のごちそうに感じることもあると思うんですが、私たちは、こ



で食べて美味しいと感じる味に無意識に調整しているのかなって思います。そこはやはりこの建物・ロケーションがよりどころだから。自由にやっているとなんとなく『まなかの風』になるのはそういうことなのかな、と。」

素材の味を大事にシンプルに調理を、そしてロケーションに合った味。そんな料理を頂いたら、体も心も喜ぶこと請け合いです。

「何事も巡り合わせだと思ふんです。お客様との出会いも、食材の組み合わせも。それは全て有り難いこと。感謝しなければと思います。その感謝があるから、お客様への配膳や案内、料理への配慮につながり、その気持





## かみきたん（上北）の恵み

上北地域は、青森県の中部から東側にかけての地域で、十和田湖、小川原湖という二つの大きな湖と、西側の八甲田連峰を始めとする山岳地帯が特徴的です。地域の耕地面積は県内でも最大で、多くの農林水産物を生産しています。

### 主な「かみきたん」野菜（収穫時期）

#### ながいも（3-4月、11-12月）

県全体でも北海道と並ぶ全国トップの生産量を誇る青森県産野菜のエース。色白で粘りがよくアクが少ないとして市場でも高い評価を受けています。

#### ごぼう（9-11月）

これも県全体で日本一の出荷量を誇り、その多くが上北地域の産出です。香りがよく、ほどよく身が締まりシャキシャキとした食感が市場で高評価を受けています。

#### にんにく（6-7月）

こちらも県全体で日本一の生産量を誇り、国内出荷量の約7割を占めるほどです。

#### 《地域ブランド野菜》

#### 野辺地葉つきこかぶ

野辺地町を中心に栽培されているこかぶ。フルーツのような甘みと柔らかい食感が特徴で、生でも食べることができます。

※参考：平成27年度版 図説・青森県の農林水産業の動向（青森県農林水産部農林水産政策課発行）  
平成26年度版あおもりの野菜っこ（青森県農林水産部農産園芸課発行）

### かみきたん野菜が買える 道の駅インフォメーション

施設名称	住所	電話番号	営業時間・定休日等	ウェブサイト
道の駅とわだ とわだびあ	034-0051 十和田市大字伝法寺字 平窪 37-2	0176-28-3790	4月-10月 7:00-20:00 11月-3月 8:00-19:00 年中無休	<a href="http://www.towadapia.com">www.towadapia.com</a>
道の駅奥入瀬 観光物産館 四季彩館	034-0301 十和田市大字奥瀬字堰 道 39-1	0176-72-3201	9:00-18:00 定休日 12/31-1/1	<a href="http://www.oirase.or.jp">www.oirase.or.jp</a>
道の駅ろくのへ メイブルふれあいセンター	039-2371 六戸町犬落瀬後田 87	0176-55-4134	9:00-18:00 定休日 年末年始	なし
道の駅おがわら湖 湖遊館	039-2401 東北町大字上野字南谷 地 122	0176-58-1122	4月-9月 8:30-18:00 10月-3月 9:00-17:30 定休日 12/31-1/1（年により変更あり）	<a href="http://www.ogawarako.co.jp">www.ogawarako.co.jp</a>
道の駅よこはま 菜の花プラザ	039-4134 横浜町字林ノ脇 79-12	0175-78-6687	4月-10月 8:00-18:00 11月-3月 9:00-17:30 定休日 12/31-1/1、1/2-3/31の間毎 週火曜日 ※火曜日が祭日の場合は翌水曜日	<a href="http://www.nanohana-plaza.com">www.nanohana-plaza.com</a>