

Happy



弘前市の畑で自家栽培する藍

Snow hand made

TEL 0172-55-6353
(9:00-17:00)
<http://snow-hand-made.com/>
※詳しくは、
f snowhandmade.hirosaki
@YKKS58

地元人がレポート!

連載

地域から魅力発信! ハッピー♡リレー

vol.7 | 中南地域

染織工房「Snow hand made」
— 弘前市 —

地域の旬食材
レシピ付

弘前から全国へ発信。

「弘前藍」をひとつの
ブランドにしたい。

「世界でひとつだけのもの」をコンセプトに、草木染の織物や編み物で和装用品やアクセサリーを制作する佐々木亮輔さん、由貴さんご夫妻。以前は、沖縄県・波照間島の工房で仲間と活動していたが、由貴さんの地元

である弘前を訪れた際、弘前の手しごとの多さ、クオリティの高さに驚き、感動したのがきっかけで、2015年弘前に移住し、二人で染織工房を構えたのだ。

青森県内の桜やりんご、よもぎなど、さまざまな植物で布や糸を染め、遠方からのオーダーにも「その人だけのものをつくりたいから手間暇は惜しまない」と穏やかに話す由貴さん。また、「植物が持つ色をいかに美しく引き出すかが自分の役目」と話す亮輔さんが一番情熱を捧げているのは、自家栽培する藍。「地獄建て」「正藍染め」という

室町時代から伝わる手法を用いて染める藍色は、生き生きとした鮮やかさでも美しい。現在は自家栽培する藍と徳島の阿波藍をブレンドしているが、今後は100%弘前産だけを使った「弘前藍」をひとつのブランドとして確立させたいと熱い思いを語ってくれた。



「四季がしっかりある弘前が好き」と語る2人。



二人が作る作品は、色もデザインもオリジナル性が高いものばかり。

Profile

染織工房 「Snow hand made」

2015年7月に沖縄県波照間島から弘前市に工房を移したのをきっかけに発足。春～秋にかけては、県内外のクラフトイベントに出展。また、県内セレクトショップなどでの販売やネット注文も受け付けている。



弘前市在住
ありよし
小杉 在良さん

5回の推薦者



北海道釧路市出身。弘前に移住して19年目。県外に出掛けて帰ってくると岩木山を見てほっとする。NPO harappaスタッフとして、自主上映会や子ども向けワークショップ、若手作家の活動支援などアートに触れる機会の提供を行っている。

Healthy Point

- ✓ ミズの食物繊維で美腸に!
- ✓ 鶏ササミは高タンパク、低カロリー!
- ✓ ごまのセサミンでコレステロール対策!



なぎさPoint
豆腐の上のせ、レタスとトマトを添えるだけで見た目豪華に!

ミズと鶏ささみの バンバンジー風ごまサラダ

エネルギー:504kcal・塩分4.6g(4人分)

【材料:4人分】

ミズ	100g
鶏ささみ	4本(約200g)
長ねぎ青い部分	1本分
生姜	10g
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2

【A:ごまだれ】

白ねりごま	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
鶏の茹で汁	大さじ2
白すりごま	大さじ1
きび砂糖	小さじ1

【作り方】

- 1 皮をむいたミズを5cm幅にカットし、沸騰したお湯に塩をひとつまみ入れて1~2分ほど茹で、水にひたして冷ます。
- 2 小鍋に水200ccと酒、塩、長ねぎ、スライスした生姜を入れて火にかける。
- 3 2が沸騰したら鶏ささみを入れ2分間加熱し、火を止めそのまま冷ます。
- 4 Aをすべて混ぜ合わせ、ごまだれをつくる。
- 5 鶏ささみは食べやすい大きさにほぐし、スジを取り除く。
- 6 1のミズの水気を切り、5と4を和えて完成。

ミズのごまサラダ
の巻



茹でエビとトマトを
プラスして簡単アレンジ!



残ったごまサラダは、そのまま冷蔵庫へ。



小杉さんが選ぶ
地域の旬食材
ミズ(山菜)



食育料理家
フードクリニック「なぎさカフェ」
オーナーシェフ

なぎさ なおこ

八戸市在住。病気の予防の食事をコンセプトにした旬のやさしいたっぶりの家庭料理が人気の「なぎさカフェ」を経営。食育や調理指導など講師として全国で活動中。

このレシピは
アメブロ☆幸せなごはんに
にも掲載しています。

レシピアレンジの詳細はFacebook
f 青森県広報広聴課