

Happy

連載

地元人がレポート!

地域から魅力発信! ハッピー♡リレー

vol.10 | 西北地域

書家&農家 長利 謙二さん
— 中泊町 —

地域の旬食材
レシピ付



「ストープ列車」長利さん乗車情報

五所川原市と中泊町を結ぶ津軽鉄道は、沿線に芦野公園の桜や太宰治生家「斜陽館」があり、毎年12月1日～3月31日まで運行するストープ列車は、特に人気で国内外から多くの観光客が訪れる。長利さんは、週に2、3日車内販売で乗務予定。年季の入った津軽弁と楽しい会話が評判。アテンダントからの依頼で勇ましく書いた「津軽半島」のTシャツは車内で購入可能。

Profile

おさき けんじ
書家&農家 長利 謙二さん

青森県書道連盟書道誌「東奥書道」小学2年生の部審査員。地域のために貢献したいと、町内会長や津軽鉄道ストープ列車での車内販売などなんでも笑顔で引き受ける。「ムスムスど仕事しても1日、笑って仕事しても1日。全て前向きに。バックのギアは、かえりもなかった(壊れてしまった)」がモットー。



五所川原市在住
ちえこ
松山 千恵子さん

5回の推薦者



主に津軽半島のPR活動をする、NPO法人津軽半島観光アテンダント推進協議会所属。県内外のイベントや津軽鉄道車内でのお客様対応は、全て好評の津軽弁。世界的に有名なストープ列車ではスルメを焼きつつ、観光案内をしている。

Healthy Point

- ブリはDHAやEPAが豊富!
- 水溶性のビタミンで疲労回復!
- 生姜やんにんにくで代謝アップ!



なぎさPoint
漬けダレが残ったら、ながいもなどを30分くらい漬けて、揚げて美味しくですよ。

奥津軽の真夏の夜空に輝くかぐや姫が舞い降りた。今年129万人の人出となった五所川原立佞武多祭り。新作「かぐや」のまばゆい誕生は、特に注目を集めた。このかぐやの題字を書いたのが中泊町在住の長利謙二さん。

彼は、高校卒業後、家業の農家を継ぐかたわら会社員の道へ。先輩に文字の下手さを指摘され、上手になりたいと会社の書道会に入り朝晩練習を重ねた。毎月欠かさず書道誌へ作品を出品し、すでに30年以上。墨の匂いが癒しだという。以前、長利さんが頼まれて書いた小型ネプタの題字を目にし、心奪われた立佞武多師・齊藤忠大氏からの依頼で書き始めた大型立佞武多の題字は、平成25年「陰陽 梵珠北斗星」、平成28年「歌舞伎創生 出雲阿国」に続き、今年で3回目。毎回作品に合った字を考えに考へ「発勝負で巨大な立佞武多用の和紙に書き上げる。作品は3年間、祭り本番と立佞武多の館で鑑賞できる。

彼は、実に多忙な人であり、努力の人でもある。退職後は、米づくりも鍛錬のよう。きつ

かけは、米に付加価値をつけたいと応募した米のコンテスト。初挑戦は、あっさり落選。肥料、適期刈取りなど徹底的に研究した結果、「平成29年産あおもりの旨い米グランプリまっしぐらの部」で準グランプリを獲得。ある時は、自身の田んぼで地元小学校の米づくり体験の先生。冬には、ストープ列車で車内販売。すべては、「地元を盛り上げたい」という熱い思いだと白い歯で笑う。



中泊町立武田小学校の子ども達。初めての田んぼ体験に大喜び

松山さんが選ぶ地域の旬食材
寒ブリ



寒ブリのペッパー竜田揚げ

エネルギー:80kcal・塩分0.5g (1人分)

【材料:3~4人前】

ブリ	400g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
【A】	
しょうが	1かけ(すりおろし)
にんにく	1片(すりおろし)
しょうゆ	50cc
酒・みりん	各大さじ2(30cc)
ブラックペッパー	小さじ1/2

【作り方】

- ブリは、2cm幅くらいの厚さに切る。(刺身を活用する場合はそのままOK)
- ボウルに【A】の材料を混ぜ合わせる。
- ①を②に入れて、20~30分漬けておく。たまに、かき混ぜると均等に味がつく。
- ③をザル上げて水分を切る。
- ④に片栗粉をまぶして、180℃の油で4~5分揚げて完成。



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。病気予防の食事をコンセプトにした旬のやさしいたっぷ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☆幸せなぎさごはん
にも掲載しています。

レシピアレンジの詳細はFacebook
青森県広報広聴課



ブリの
野菜あんかけに!

竜田揚げが残ったら、
冷蔵庫にある野菜でつくった
あんかけをかけるだけ
冷蔵保存で
3日間OK!