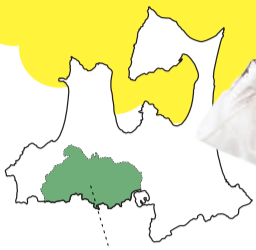


県内6エリアの

ご当地自慢♡

# 地域県民局 ZOOM UP!



今回のご自慢地域

中南地域

中南地域県民局  
地域連携部  
ふくし かい  
福士 佳依

【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。それぞれの地元に密着した地域づくりを進めています。

中南エリアと  
いえばこれっ!!

体験



## 手作り雑貨体験工房 IRODORI

黒石ねぶたまつりなどで使用した「ねぶた絵」を再利用し、うちわや灯ろうの制作体験と販売を行う工房。ねぶた絵から切り取った四角いパーツで作られた灯ろうが、優しい明かりで癒やしてくれます。

産直



## “旬”を楽しむ産直施設

地元で収穫された野菜や果物、その農産物を使った漬物やお惣菜などが数多く並ぶ産直施設がたくさんあります。

10月1日(土)からはスタンプラリーを開催。詳しくはホームページをチェック!



特集内容について詳しくは [古津軽ウィーク](#) 検索

中南地域県民局地域連携部 ☎0172-32-2407

中南めし  
おいしいよ!

## 津軽に息づく、小さな“ものがたり”を体感! 古津軽ウィーク開催!

こつがる



「江戸時代のまちなみと町民文化」をたどる



私たちがご案内♪



庭園文化や古津軽伝承料理も



岩木山を中心として広がる津軽地域に、古くから現在まで伝わっている祭りや信仰、芸能、食文化など、津軽に息づくたくさんの“ものがたり”とともに楽しむ旅「古津軽(こつがる)」。

中南地域県民局では、古津軽を多くの方々に体感して

いただくため、9月16日(金)～10月23日(日)に「古津軽ウィーク」を開催。この期間に、各市町村で古津軽関連のさまざまなイベント・キャンペーンを集中的に実施します。ゆったりのんびり、古津軽さんぽをお楽しみください♪

連載第14回

いただきます!

### あおもり めし

地域版  
中南

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。



やさしい甘さとサクッと食感  
だけ

## 嶽きみのかき揚げ

【カロリー】1,021kcal 【塩分】0.1g  
【調理時間】約15分

【材料:4人分(1人2個)】  
・嶽きみ…2本(可食部300g)  
・天ぷら粉…大さじ3  
・水…大さじ3  
・揚げ油…適量

【作り方】

- ①嶽きみの実を包丁で芯からそぎ落とし、天ぷら粉大さじ1をまぶしておく。
- ②天ぷら粉大さじ2と水を合わせて衣を作り、①を加えてしっかり混ぜる。
- ③②を一口サイズになるようスプーンなどですくい、中温(170℃)に熱した揚げ油に落とし入れる。
- ④表面が固まったらひっくり返し、サクッと揚がれば出来上がり。お好みで塩を振ってもおいしい。

みょうがが主役!

## みょうがの田楽

【カロリー】135kcal 【材料:4人分(1人3個)】  
【塩分】4.3g ・みょうが…12個  
【調理時間】約30分 ・田楽みそ

みそ…大さじ3  
みりん…大さじ1  
酢…小さじ2

【作り方】

- ①串に刺したみょうがをトースターまたはグリルで、10分ほど下焼きする。
- ②①のみょうがに田楽みそを塗り、焼き色が付くまで焼いたら出来上がり。



アレンジメニュー  
「嶽きみの天むす」  
レシピをInstagramで  
公開中!



Instagramを  
チェック!