

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

西北地域

【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・中青・三八・西北・上北・下北)に設置された、県の総合的な優先機関。それぞれの地元に着目した地域づくりを進めています。

西北地域県民局  
地域連携部  
なりた ぜん  
成田 全

私が  
ご紹介  
します!



## 西北地域では鉄道ファンの「夢」が叶います!



ラッセル車 キ101



ストーブ列車でのスルメ焼き



JR五能線



試乗体験ツアーの参加者



木造駅

西北地域県民局では、観光路線として人気のあるJR五能線と津軽鉄道を活用して、鉄道ファンなどの誘客を増やしつつ、地元鉄道への誇りや、愛着を育むための事業を実施しています。今年度は、全国の鉄道ファンから

募集したJR五能線と津軽鉄道で叶えたい「夢」を基に、モニターツアーを計5回実施しました。12月からは、西北の冬の風物詩「ストーブ列車」の運行が開始しますので、皆さんぜひ乗車しに来てください!

西北エリアといえはこれっ!



文庫



### 津軽飯詰駅 「汽車旅文庫」

毎月第3日曜日に開館し、レールウェイライター種村直樹氏の書籍が約3,000冊寄贈されています。シェフの手作りランチや農産品、津軽鉄道グッズなどの販売も行われています。

飯詰を元気にする会  
☎080-1833-9316

アレメ



### ゆきんじん 雪人参ビーフシチュー

厳しい冬の寒さに耐えた雪人参は甘さが格別で、牛肉、トマトとの相性抜群。深浦駅近くの「セイリング」では、店内の窓から、走る列車を見ながら雪人参ビーフシチューをいただくことができます。



特集内容について詳しくは  
西北連携部 鉄旅  
西北地域県民局地域連携部 ☎0173-34-2175



お待ち  
しています!

連載第22回

いげだきます!

## あおもり めし

地域版 西北

地域にちなんだ食材で作る  
レシピをご紹介します!



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。



## ハタハタのみそ漬

旬の時期に!  
身がおいしいオスがおすすめ

【カロリー】813kcal 【塩分】17.7g  
【調理時間】約10分※漬け時間は含まず  
【材料:4人分】  
・ハタハタ…8尾 頭と内臓を取ると食べやすく保存性も良い  
・みそ床  
・みそ…60g  
・しょうゆ…大さじ3  
・酒…大さじ3  
・みりん…大さじ3

【作り方】

- ① 保存袋にみそ床の材料を入れ、洗って水気を取ったハタハタを入れてなじませる。1~2日漬ける(そのまま冷凍保存してもよい)。
- ② さっと洗って水気を拭き取ってから、グリルで焼く。

Instagramではアレンジメニュー「ハタハタの唐揚げ」レシピを公開中!



マフィン

にんじんの

優しい♡  
おやつに朝食に

にんじんの甘さが

【カロリー】2,203kcal 【塩分】4.0g  
【調理時間】約60分

【材料:10個分】  
・砂糖…100g  
・にんじん…200g  
・小麦粉…200g  
・ベーキングパウダー…小さじ2  
・塩…小さじ1/3  
・マフィンカップ…10個

【作り方】

- ① にんじんはすりおろす。オーブンを180℃に温めておく。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダー、塩は振るっておく。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を入れて泡立て器でしっかり混ぜる(白っぽくなるまで泡立てる)。※ハンドミキサーを使うとカンタン。
- ④ 植物油を少しずつ入れながら、さらに泡立てる。
- ⑤ ゴムベラに持ちかえ、すりおろしたにんじんを混ぜ、②を3~4回に分けて粉気が残らないように手早く混ぜる。
- ⑥ カップに生地を注ぎ、トントンと空気を抜いたら、180℃のオーブンで15~20分焼く(串を刺して生地が付かなければ焼き上がり)。