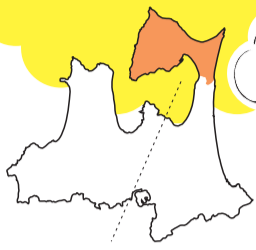


県内6エリアの

ご当地自慢

地域県民局 ZOOM UP!



私が
ご紹介
します!



今回のご自慢地域

下北地域

下北地域県民局
地域農林水産部
うだたくま
上田 拓磨

【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、県の総合的な最先機関。それぞれの地元に着目した地域づくりを進めています。

下北エリアといえはこれっ!



アレメ

風間浦鮫鱈

津軽海峡に面する風間浦村で獲れた「風間浦鮫鱈」は冬期間(12月~3月)が旬。定番は鍋ですが、全国でも珍しく刺身を食べることができるのは風間浦村ならではの、ぜひ、ご賞味ください。



東通村産業振興公社
☎0175-47-2115

野牛川レストハウス

東通村の特産品が勢ぞろい!東通村の海の幸(尻屋の昆布など)、山の幸(東通牛など)が購入でき、新発売のブルーベリーミルク饅頭(まんじゅう)を乗せた「かんだちくんパフェ」(冬季以外)もおいしいよ!



特集内容について詳しくは県庁HP
下北地方水産事務所 🔍 検索
下北地方水産事務所 ☎0175-33-3052



焼き干しだしのラーメンを手軽におうちで楽しめちゃう!

【カロリー】730kcal(1人当たり365kcal)
【塩分】11.1g
【調理時間】約20分※だしの浸水時間は含まず
【材料:2人分】
・ラーメン…2玉 ・煮卵…1個(半個/人)
・焼豚…2枚 ・ねぎ…小さじ2
・味付けメンマ…30g
・スープ
・水…1,000ml(800mlのだしを取る)
・焼き干し…30g(8~10本) 煮干しでも
・昆布…10g(10cm角2枚) おいしく
・しょうゆ…大さじ2 できます!
・塩…小さじ2/3
※しょうゆの塩分により好みで調整

【作り方】
①鍋に、水、焼き干し、昆布を入れ、一晩浸しておく。火にかけて、沸騰したら弱火にし、ふたをして10分程煮出す。焼き干しと昆布を取り出し、調味料を入れて味を整える。
②麺をゆで、湯切りをしてから丼に盛り付ける。スープを注いで、焼豚、味付けメンマ、煮卵、ねぎを盛りつければ出来上がり。

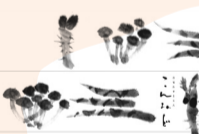
連載第23回

いただきます!

あおもりめし

地域版
下北

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。

そば白玉団子

そばの風味がおいしいもちもち団子



【カロリー】597kcal(1人当たり149.3kcal)
【調理時間】約20分
【材料:4人分】
・そば白玉団子
・きな粉
・そば粉…60g
・黒蜜
・白玉粉…60g
・黒砂糖…40g
・水…70~80ml
・水…40g
【作り方】
①黒蜜を作る
黒砂糖の塊を耐熱容器に入れ、電子レンジにかける。フォークなどでつぶし、粉状にする(600Wで20秒ずつ様子を見る)。水を入れて混ぜ、電子レンジにかける(600Wで1分)。さらに混ぜて1分かければ出来上がり。冷めると程良いとろみがつく。

Instagramではアレンジメニュー「焼き干しだしの生蕎麦(きそば)」レシピを公開中!

