

ホクホク！ おこっぺいも おにぎいクッキング！



まますプロジェクトは、

青森県産米×県産品を使ったおにぎりで、
世界に青森のいいところを広めよう！という
プロジェクトです。応援お待ちしております！



おこっぺいもは、大間町
奥戸地区で栽培される
「三円薯」という品種で、
原名が「バーモント・ゴー
ルド・コイン」といい、明治
38年にアメリカから青森
県にやってきました。

この奥戸地区では目地から
現在まで受け継がれて
います。

このおこっぺいもは、ホクホクしていて、サラサラとしているのが特
徴です。津軽海峡の冷たい風が吹きつけ、昼夜の寒暖差が大き
いため、美味しくなります。



お
こ
っ
ぺ
い
も

じゃがバター炊き込みおにぎり

材料 (5~6個分)

- 米 3合
- おこっぺいも 大2個
- しょうゆ 大さじ4
- バター 大さじ2
- 万能ねぎ 3本

作り方

- ① おこっぺいもを皮をむいて、食べやすい大きさにカットする。
- ② 米を研ぎ、しょうゆ・バターを加え水を線まで加え、炊飯。
- ③ ご飯が炊けたら、ねぎを混ぜ入れ、おにぎりに握って、出来上がり。

おこっぺいもおこわ風おにぎり

材料 (5~6個分)

- 米 2合
- もち米 1合
- おこっぺいも 大2個
- 塩 小さじ1
- 酒 大さじ1
- 昆布 5cm
- ゴマ塩 適量

作り方

- ① おこっぺいもを1cm角のサイコロ状に切って、水につけておく。
- ② 米を研ぎ、水を線まで加え、塩・日本酒・昆布を入れ、炊飯。
- ③ ご飯が炊けたら、ざっくり混ぜ、握って完成。

おこっぺいもおにぎりコロッケ

材料 (10個分)

- おこっぺいも 大2個
- 片栗粉 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ1
- 塩 小さじ1
- プロセスチーズ お好みで
- 味付け海苔

作り方

- ① おこっぺいもを茹でて、つぶす。
- ② つぶしたおこっぺいもに、片栗粉・マヨネーズ・塩を入れ混ぜ、10個分くらいに分ける。
- ③ お好みでチーズを入れて、おにぎり型に握り、海苔をつける。
- ④ そのまま180℃の油で、きつね色になるまで揚げたら出来上がり。

新米！ ほっかりん おにぎいクッキング！



まますプロジェクトは、

青森県産米×県産品を使ったおにぎりで、
世界に青森のいいところを広めよう！という
プロジェクトです。応援お待ちしております！



・ほっかりんは、下北の冷涼な気候に適した品種で、平成23年に登場。
・お米の柔らかさと粘りが強く、冷めても固くなりにくいいため、おにぎりやお弁当に最適です。



ほっかりん

かぼちや
一球入魂



一球入魂かぼちやとは、1株に1つしか結実させないように栽培されたかぼちやです。1つに全てのうまみが凝縮され、糖度13～15度の甘さ、甘さにまけないホクホクとした食感が特徴。

一球入魂かぼちやきんぴら

材料 (5～6人分)

- 一球入魂かぼちや ½個
- ごま油 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 酒 大さじ2

作り方

- ① かぼちやは種とわたを取り、千切り。
- ② フライパンにごま油を熱し、かぼちやを炒める。
- ③ かぼちやに火が通ったら、酒、砂糖、しょうゆの順に入れ、味がしみ込むよう、よく炒め、完成。

ピーマン味噌

材料 (5～6人分)

- ピーマン 4～5個
- 味噌 大さじ4
- 砂糖 大さじ3
- 酒 50cc
- みりん 50cc
- サラダ油 適量

作り方

- ① ピーマンのへた・種を取り、みじん切りにする。
- ② サラダ油でしんなりするまで炒める。
- ③ 合わせておいた調味料を加え、弱火で煮詰める。
- ④ お好みの固さになったら、完成。

鮭の塩麴焼き

材料 (2人分)

- 生鮭 2切
- 塩麴 大さじ2
- サラダ油 適量

作り方

- ① 生鮭を塩麴に一晩漬けておく。
- ② フライパンで中火でこんがり焼けたら完成。

具だくさんきのこ汁

材料 (5～6人分)

- しめじ 2株
- 舞茸 1株
- 大根 1/3本
- 油揚げ 3枚
- だし汁 1200ml
- しょうゆ 100ml
- 酒、みりん 大さじ2

作り方

- ① きのこを食べやすい大きさに分け、大根・油揚げは太めの千切りにする。
- ② 鍋にだし汁、しょうゆ、酒、みりんを加え、沸騰したら具材を加え、柔らかくなるまで煮たら完成。

下北の昆布を 食べ比べ！ おにぎりにクッキング！

11/23
(木)

ままさプロジェクトは、

青森県産米×県産品を使ったおにぎりで、
世界に青森のいいところを広めよう！という
プロジェクトです。応援お待ちしております！



うま味成分



- ・グルタミン酸
- ・マンニトール
(白い粉)

美味しい昆布だしができる

“だし”だけじゃない！

- ・ミネラル
体の組織を作ったり、調子を整えたりする大切な栄養素で、カルシウムは牛乳の6倍含む。
- ・食物繊維
便秘の解消、肥満防止、コレステロールの低下
- ・多糖類 (アルギン酸、フコイダン)
粘りの成分。血圧を下げる、消化酵素の働きを活発にする、有害物質の除去する。血栓の予防、がん予防

簡単！水出し昆布だし

作り方

- ① 1Lの水に10gのだし昆布を浸して冷蔵庫に一晩おけば出来上がり。
- ② 15時間以上たったらだし昆布は引き上げて、2～3日保存できます。
- ③ だしがら昆布も、煮物やおでんに！

若生昆布の炊き込みご飯

材料 (5～6人分)

作り方

- 若生こんぶ
- ニンジン 1本
- 油揚げ 2枚
- 米 4合
- もち米 1合
- しょうゆ・みりん 大さじ3

- ① こんぶ、ニンジン、油揚げを細くきる。
- ② 研いだ米を炊飯器に入れ、調味料と合わせ、水を計って入れる。
- ③ 切った具材をのせ、炊飯。できあがり。

炊飯器で！昆布の佃煮

材料 (5～6人分)

作り方

- 若生昆布orだしがら昆布 30g
- しょうゆ 大さじ2
- さとう 大さじ3
- みりん 大さじ3
- 水 200ml

- ① 若生昆布は細かく切り水に戻しておく、だしがら昆布は洗って細かく切る。
- ② 調味料と合わせ、炊飯器に入れ、炊飯。

利尻昆布

・濁らない透き通った、だしが出るのが特徴で主に和食に多く使用される昆布です。お吸い物や湯豆腐に最適！

羅臼昆布

・強く濃い、だしが出るのが特徴で、だし昆布の中では最高級品！鍋物や、おでん、佃煮や漬物と多彩に使用可能！

日高昆布

・濃い緑に黒味を帯びている。柔らかく煮やすいので、煮物、鍋物をはじめ昆布巻など食べても美味しい万能昆布！

真昆布

・透き通った、だしが取れる高級昆布で、厚みがあって幅が広いのが特徴。煮物や魚の昆布メ等に最適！

