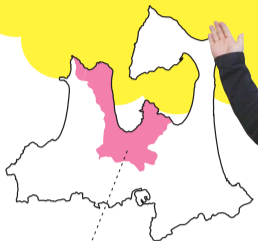


県内6エリアの

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

東青地域

東青地域県民局
地域農林水産部
やまだ よしのぶ
山田 嘉暢

【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。

とうせいのナマコは漁師が増やす!!



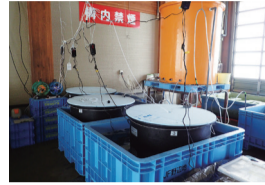
野辺地町漁協で水揚げされたナマコ



漁業者がナマコに産卵誘発剤を注射(野辺地町)



人工採苗の様子(野辺地町)



ナマコ幼生成成施設(野辺地町)



親ナマコ

東青地域のナマコは、県内で最も漁獲量が多く、重要な水産物ですが、近年は資源の減少傾向が続いています。

そのような中、管内4漁協(三厩、竜飛今別、平内町(小湊)、野辺地町)の「自分たちの浜のナマコは自分たちで増やしたい!!」との要望を受け、東青地方水産事

務所では、漁師を対象に人工授精から幼生放流までの作業過程を習得するためのナマコ種苗生産技術習得研修を実施。令和5年度には1,086万個体のナマコ幼生を漁港周辺に放流することができました。

令和6年度も引き続き支援を継続し、ナマコの安定生産に取り組みます。

東青エリアと
いえは「たり」!

アレメ

ご当地レストラン ホタテ一番



とことんホタテにこだわったご当地レストラン。美味しい平内産ホタテを使用した和・洋の創作料理を堪能できる、ホタテ好きにはたまらないホタテ料理専門店です。

詳しくは
ホタテ一番HP

体験



夏泊半島 大島

夏泊半島先端から橋で渡ることができる大島。鳥居から見える大島は絶好のフオトスポットです。春にはカタクリの可憐な花が咲き、夏には磯遊びや釣りも楽しめます。

詳しくは
平内町HP
観光ポータル
サイト

東青地域の観光情報 発信中!

#ツウ軽
@beyond_tsugaru

この記事に関する問い合わせ
東青地域県民局
・地域農林水産部 東青地方水産事務所
☎017-765-2520
・地域連携部 ☎017-734-9412

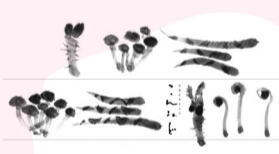
連載第24回

いげだきます!

あおもりめし

地域版
東青

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。



トマト餃子

トマトのうま味がギュッと!
サッパリおいしい!

【カロリー】1,208kcal(1個当たり40kcal) 【塩分】4.9g(1個当たり0.16g) 【調理時間】約30分
【材料:30個分】
・餃子の皮…30枚
・植物油(焼き油)…適宜
肉だね
・豚ひき肉…250g
・トマト…150g(1個)
・キャベツ…100g
・トマトケチャップ…大さじ3
・サラダ油…大さじ1
・砂糖…小さじ2
・塩…小さじ1/2
・にんにく…小さじ1/2
・しょうが…小さじ1/2
・こしょう…少々

- みじん切りにしたキャベツを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで加熱(600Wで3分)したら冷ましておく。トマトもみじん切りにする(汁ごと使う)。
- 豚ひき肉と調味料を練り混ぜてから、トマトとキャベツを入れて混ぜる。
- 餃子の皮で肉だねを包む(皮のふちに水を塗り、ひだを作りながら閉じる)。
- 焼き油をひいたフライパンを温め、餃子を並べる。中火で焼き色が付くまで焼き(3~4分)、水100mlを入れてふたをし、4~5分蒸し焼きにする。
- ふたを取り水分を飛ばしたら、少量の油を回しかけ、カリッと焼き上げる。お好みで酢じょうゆやトマトケチャップを添える。

チーズケーキ

カシス

混ぜて焼くだけ
カシスの
甘酸っぱさがおいしい



【カロリー】2,440kcal 【材料:15cm型1台分】
【塩分】2.0g
【調理時間】約90分 ※冷ます時間は含まず
【作り方】
※残ったカシスジャムはチーズケーキに添える ※市販のカシスジャムを使ってもOK

- カシスジャムを作る
洗ったカシスとグラニュー糖を鍋に入れて混ぜ、中火で熱する。ふつふつと沸いてきたら弱火にし、15~20分煮る(時々かき混ぜてアクをすく)。冷蔵庫で保存する。
- チーズケーキを作る
①室温に戻したクリームチーズをボウルに入れてゴムベラでよく練る。なめらかになったらグラニュー糖を入れて泡立て器でしっかり混ぜる。
②溶き卵を2~3回に分けて入れ、その都度しっかり混ぜ合わせる。
③(1)のカシスジャム100g、小麦粉、生クリームの順に入れ、その都度しっかりと混ぜ合わせる。
④オープンシートを敷いた型に③の生地を流し、型を持ち上げて2~3度落として空気を抜く。
⑤170~175℃に温めたオーブンで45~50分焼く。
⑥オーブンから取り出してチーズケーキを型ごと冷まし、冷蔵庫で6時間以上冷やす。しっかり固まったら型から外し、切り分ける。

オープンシートの簡単な敷き方
型より大きめに切ったオープンシートをクシャクシャに丸めて水で濡らし、水気を絞って型にピッタリと敷き込む

Instagramでは「トマト餃子」のアレンジレシピ公開中
余った肉だねを使って「チーズ入り春巻き」に!



詳しくはInstagramをチェック!