

# 旬を食べよう。

## あおもり食材で 簡単ヘルシークッキング

青森毛豆編



動中の「青森毛豆研究会」(大浦雅勝会長)が毎年開催している「最強毛豆決定戦2016」では、おいしさが高く評価されグランプリを受賞しました。秋になると、板柳町ふるさとセンター「農産物直売アンテナショップ」とれたて市、青森毛豆通販サイト「毛豆本舗」で購入できるのでぜひ味わってみてください!

### 濃厚な甘みと旨さ! 枝豆の王者・青森毛豆



「いたや毛豆研究会」会長  
おさない しょうご  
長内 将吾 さん

9月中旬から10月上旬に収穫される青森毛豆は、濃厚な甘みと香り、栗のようなほつくりとした食感が特徴です。青森の在来種で県外の方にはあまり知られていないことから、板柳町と地元農家の有志が立ち上がり、農薬不使用、有用微生物活用農法で「いたや毛豆」を栽培。県の「特別栽培農産物」の認証を受けています。昔から地域では、防虫・風味アップのために、唐辛子、酢、焼酎に納豆菌を混ぜたものを散布してきましたが、私はさらに極上の甘みと香りを追及しようと、独自でさまざまな方法に挑戦。青森毛豆のブランド化を目指して活



## 毛豆三色すり身揚げ

【一人分のエネルギー: 373kcal / 塩分2.4g】

#### 〈共通の材料〉

- 毛豆……………200g
  - かたくり粉……………大1
  - 卵……………1/3個
  - 塩……………小1/4
  - しょうゆ……………少々
  - 酒……………大1
  - 生姜すりおろし……………少々
  - はんぺん……………1/6枚
  - 揚げ油……………適宜
  - 溶き辛子……………適宜
  - しょうゆ……………適宜
- ※材料はそれぞれ4人分です。

#### 〈鮭すり身の材料〉

- 鮭……………100g
- かたくり粉……………小1
- ⑥ 茎わかめ(干)……………少々

#### 〈青魚すり身の材料〉

- 青魚(かつお・イワシなど)……………100g
- かたくり粉……………小1
- ⑦ にんじん(5mmの角切り)……………10g
- ⑧ ごぼう(ささがき)……………10g
- ⑨ ねぎ(小口切り)……………10g

#### 〈鶏肉すり身の材料〉

- 鶏ひき肉……………100g
- ⑩ かたくり粉……………小1

#### 〈作り方〉

- ① 毛豆は、水からゆでる。
- ② ゆであがったら冷まして、サヤから取り出した実にかたくり粉をまぶし3等分しておく。
- ③ 鮭、青魚、鶏ひき肉、それぞれに④を加え、1種ずつミキサーでペースト状にし、ボールに移す。
- ④ 鮭ペーストには⑥を、青魚ペーストには⑦を、鶏ペーストは⑧を、②と一緒に加え混ぜ、それぞれを4等分にする。
- ⑤ 中温の揚げ油で、④を揚げる。
- ⑥ 器に盛り付け、辛子しょうゆをつけていただく。

#### るみ子先生のワンポイントアドバイス

毛豆の上手なゆで方は、サヤの両側を切り、鍋に塩を加え、水からゆでるのがポイント。ゆっくりと熱を通すと実が柔らかく仕上がります。ゆで上がった毛豆をザルにあげ、うちわなどであおぎながら冷ますと毛豆の風味をより豊かに楽しめます。

レシピ開発・調理 / 管理栄養士 福土るみ子



## 私が出会った 青森のイッピン

vol. 8 北洋硝子株式会社 / 津軽びいどろ

色を生み出すことから始まる、こだわりの美しさ。

グラスを片手に、あっちを透かしたり、こっちに置いてみたり、テグスで宙に浮かしてみたり…今回の青森きらりイッピン「津軽びいどろ」の撮影は、モチーフとなった「NEBUTA」シリーズの製品を手スタッフに立ったり座ったり寝転がったりする現場となった。傍から見れば訝しい光景だろうが、色とりどりのドットが絶妙に波打った硝子を彩ったグラス

やお皿は、背景によっていろんな表情をみせてくれ、いろいろと試してみたくなる魅力があった。  
工場長の中川さんは「55人のスタッフの平均年齢は30歳くらいです」と話してくれた。確かに北洋硝子の工場には若手の姿が目立つ。皆、黙々と作業をしているが、若手とベテランでバランス良いチームワークが成り立っている工場の空気が印象的だった。

若手とベテランがうまく融合した工場で、燃えたぎる炉から徐々に冷やされて生まれた作品からは、海風に乘ったねぶたの熱が伝わってくる。



青森県伝統工芸士 芳賀清二さん



工場長の中川洋之さん



若手職人が腕を振るう工場

本誌題字タイトル / 「青森きらりイッピン」ロゴタイトル



書家  
菊池 錦子 KINKO KIKUCHI  
【プロフィール】  
青森県弘前市出身  
個展で書を発表しているほか、自身の書と写真で綴った「ゆりかごII」の出版、NHK大河ドラマ「篤姫」・「江～姫たちの戦国～」の題字をはじめ、映像・イベントなどのタイトルや社名、商品名など多方面にわたって数多くの筆文字のロゴも手掛けている。

表紙撮影 / 「青森きらりイッピン」取材撮影・文



カメラマン  
望月 研 Ken Mochizuki  
【プロフィール】  
山梨県出身宮城県在住。1998年東京外国語大学ビルマ語学科卒業。NHKの番組ディレクターを経て、カメラマンに転職。アシスタントを経てフリーとなり、2012年仙台に拠点を移す。ファッション・ポートレイトをメインに、建築や料理撮影など活動の幅は広く、空間のもつ色彩やスケールを、その撮影目的の世界観で写真に定着する。

「青森きらりイッピン」  
動画コンテンツを配信しています。

青森が誇る「ヒト」、「モノ」、「コト」を紹介する動画コンテンツ「青森きらりイッピン」を、YouTube、Facebookで配信しています。スマートフォン、パソコンで「青森きらりイッピン」を検索してご覧ください。「青森きらりイッピン」の紹介ホームページはこちら [http://www.pref.aomori.lg.jp/koho/tv/int\\_kirari.html](http://www.pref.aomori.lg.jp/koho/tv/int_kirari.html)