



県内で活躍している人たちが
未来に継ぎたいさまざまな
「あおもり愛」を語ります。

建築家
**渡部 良平さん・
横濱 久美子さん**
(十和田市在住)

PROFILE
2016年に東京から十和田市に移住して建築事務所を立ち上げ、青森県内を中心に活躍する建築家夫妻。生まれも育ちも東京の渡部さん、東京生まれ北海道育ちの横濱さん、移住後に誕生したお子さんと渡部さんのお母さんの4人で青森暮らしを満喫する日々。2019年よりギャラリー「東北のしごと」も始め、地域の魅力を発信しています。



移住で最適な生活環境に。
豊かな自然と
地域との関わりを楽しむ日常。

- 1.ご夫婦で共同設立した渡部環境設計事務所。築35年の木造住宅をリノベーションし、ギャラリー「東北のしごと」も併設。
- 2.施工現場で完成模型を見ながら最終チェック。
- 3.リノベーションを手掛けた奥入瀬渓流温泉郷の旅館「灯と楓」。
- 4.6月に竣工した店舗兼住宅には青森県産材が多く使われています。



「縁もゆかりもない十和田市への移住。そのいきさつを教えてください。」
横濱 私は親の仕事の都合で北海道の網走で育ちました。東京の大学に進学して、卒業後は都内で設計の仕事をしていました。青森県出身の両親が定年後に、野辺地町に住むことになり、その家を設計するために青森を訪れたことが、移住を考えるきっかけになりました。

「縁もゆかりもない十和田市への移住。そのいきさつを教えてください。」
渡部 結婚して二人で建築事務所を立ち上げようと考えていたので、一から始めるならば場所にこだわらなくてもいいし、都会よりも地方の方がコミュニティに入っていくやすいのではという考えもあって、十和田市を選んだのは、街の規模がちょうど良かったことと、興味深い建築物が多かったから。友達も



知り合いもない土地でのスタートでしたが、町内会に入ったことがきっかけでいろんなつながりができて、どんな輪が広がっていききました。

「東京から青森へ。移住のメリット・デメリットは？」
横濱 デメリットは特に感じたことがありません。都会に比べて選択肢が多くないことは、悩まなくていいという点で、むしろメリットだと感じています。

渡部 自然の中で暮らせるメリットが一番大きいと思います。いつでもリフレッシュすることが出来る。車を30分走らせれば奥入瀬渓流ですし、カメラを持って頻繁に出かけています。田舎は自然が豊富でよく聞く話ですが、ここはそのクオリティが高いと思うんです。

横濱 それは子どもにとってもいい環境です。それに、地域の関わりが深いので、家族ぐるみで気軽に交流ができる。東京だったらできなかったことかもしれません。

渡部 生活の質を大切にしたい方には、青森はオススメの移住先だと思います。



十和田市

保存版
青森の家庭の味を伝授!

連載第2回
いただきます。あおもりメン

「この素材、どうやって扱うの?」
「どうやって食べるの?」
そんなギモンにおこたえします。
お母さんやおばあちゃんがよく作ってくれていたあのお家庭料理を自分でも作ってみましょう!



ホヤ 旬の食材
ミズ 旬の時期 6~9月ごろ

Instagramでも公開中!

ホヤとミズの水物

カロリー 107kcal 塩分 5g 調理時間 約15分

材料(4人分)
・ホヤ...2個
・ミズ...適宜

【昆布水】最初に混ぜておく
・水...200ml
・唐辛子...少々
・塩...小さじ1/2
・切昆布...5g

- 作り方
- 1 ミズは5cmの長さに折りながら皮をむく。(皮をむいてから切り揃えても良い)
 - 2 ミズを30~60秒さっとゆで、冷水にさらして粗熱をとる。
 - 3 昆布水にミズを浸す。
 - 4 ホヤをさばき、きれいに洗ったら、食べやすい大きさに切る。
 - 5 ホヤとミズを器に盛り、昆布水を注いで出来上がり。

意外とかんたん!
「ホヤをさばいてみよう!」

- 1 2つの突起を切り落とす。
 - 2 切り口から包丁を入れ殻を切る。
 - 3 殻から身を剥がす。
 - 4 赤茶色の部分を取る。
 - 5 ミズの剥き方
身の中にある泥や排泄物をきれいに洗ったら食べやすい大きさに切る。
- ミズを折りながら、片面ずつ交互に皮をむく。皮が残った部分は丁寧にむく。

ホヤの塩辛風

カロリー 91kcal 塩分 3.5g 調理時間 約65分

材料(4人分) ・ホヤ...2個 ・塩...2つまみ
・青じそ...5枚(千切りにし水にさらす)

- 作り方 細切りにしたホヤに塩を加えて混ぜ、冷蔵庫で1時間休ませる。味がなじんだら器にホヤと青じそを盛り付けて出来上がり。
- ※ホヤは1個500g(殻付き)、中身は150gの大きさでの換算となりますので、大きさによって塩の分量を調整してください。

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。地元で食べ続けられてきた昔ながらの素材な青森の郷土料理と家庭料理を中心に提供。