

「青森ブランド」を貫くもの

青森県知事 三村 申吾

今回の「県民だよりあおもり」は、全体が「青森ブランド」をテーマとして、「買ってよし、訪れてよし、住んでよし」と表現される青森ブランドの具体の姿のあれこれや、またそれを体現すべく、それぞれの分野で活躍する青森の人財を特集するとの話をいただいた。

そこで、自分のページでは、この「青森ブランド」の根っこを貫く青森の持つ素晴らしさについて述べてみたい。

「今は昔」の古い話になるが、かつて国文学を学んでいる頃に出会った上島鬼貫(うへしまおにつら)の言葉が、今も強烈に自分の胸にある。

鬼貫は「東の芭蕉、西の鬼貫」と称された俳人であり、俳諧文芸の在り方について「まことの外に俳諧なし」との突き抜けるような本質論を残した。

自分はこの一言を、文学理解のためだけでなく、自らが人生に臨むに当たっての思いとして来た。

だからこそ、リシャル・コラスさんとの地元新聞三紙での新春対談は、自分にとって、「相通じる本質」発見の感動であり、喜びでもあった。

コラスさんは、日本でも五冊の著作がある作家であると同時に、世界的ブランドであるシャネルの日本代表でもある方だ。

対談テーマは、「新基本計画 未来を変える挑戦」における青森

申吾の ほっとコラム

県のブランド化戦略のためには、何が大切であるかという事であった。

彼は、

「正直と本物はつながっている」

「青森はキャンペーンがたりないですわ。先程申し上げたように『青森は本物。青森は正直だ』という基本的な非常に強いスローガン。それがどん!とあってね…」

とズバリ、私たち青森の芯にある「正直で本物」がブランドの要だとアドバイスしてくれた。

また、紙面の都合で収録出来なかったけれども、「海の中に赤い色を入れたら、そのうち消えてしまうが、その赤い色、“芯”を守ることが大切」と丁寧に補ってくれた。

今、県として啓発・具体化を含め様々な方向からブランド戦略を提案している訳だが、改めて鬼貫の云うがごとく

「まこと(正直)の外に青森ブランドなし」と自分としても思うところである。

コラスさんの指摘のように、県民性のどんと真ん中にある“芯”、「正直で本物」の素晴らしさに私たちが気づき、それをしっかりと広げて行く事が、「青森ブランド」確立のための一番肝心な道筋なのではないかと考えている。

ちょっとした工夫で、健康ごはん!

ゆでて、
素材の旨味を
引き出す!

かぶとたけのこの混ぜすし

全国3位の収穫量
青森県産のかぶ

かぶは、白い根の部分よりも葉の部分に栄養があります。葉には、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンA等のビタミン類や、骨や歯をつくるカルシウム等のミネラルも多く含まれています。かぶをまるごと食べて、栄養を余すことなく摂りましょう。

ゆでる

ゆで方の違いで、うま味やカラダに取り込む栄養まで変わってきます。また、材料を下ゆですることでアクが抜け、味がしみこみやすくなるので調味料を減らすことができます。

ゆで湯の量	ゆで湯の温度	ふたの有無
たっぷり 青菜類・パスタ	熱湯 青菜類・肉・魚	有 根菜類・固い食品
少な目 根菜・淡色野菜・えび	水から 根菜類・たけのこ・芋	無 青菜類・麺類・里芋

◎材料 ※材料は4人分です

- 米……………2カップ
- 酢……………40cc
- 砂糖……………大さじ2
- 塩……………小さじ1
- 根曲り竹……………100g
- にんじん……………70g
- ふき……………50g
- 白かぶ……………100g
- だし……………100cc
- 塩……………小さじ1/4
- 砂糖……………小さじ2
- だし……………1カップ
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- みりん……………小さじ1

◎飾り用

- 卵……………2個
- 塩……………小さじ1/3
- 砂糖……………大さじ1
- 油……………適宜
- せん切りのり……………適宜

◎調理法

- ①米を炊いてAと合わせ、すし飯をつくる。
- ②たけのこをゆで、ななめのうす切りにする。にんじんは短冊切りに。
- ③ふきを塩で板ずりし、塩ゆでする。水に放して皮を取り除き、アクを取り、ななめのうす切りにする。
- ④かぶを茎を2cmつけた状態で切り落とす。くし型に切って皮を取り、塩を加えた熱湯で軽くゆでる。ゆで湯を捨て、熱いうちにBに浸ける。
- ⑤たけのこ・にんじん・Cを鍋に入れ、火にかけて10分ほど中火で煮る。ふきを加え、ひと煮立ちしてから火を止める。
- ⑥卵に塩・砂糖を加えて混ぜる。卵焼き器に油をなじませ、うす焼き卵を作り、短冊切りにする。
- ⑦汁気を軽く切った④と⑤をすし飯に混ぜて器に盛る。上にうす焼き卵とりのりを散らしてできあがり。

◎一人分のエネルギー 378kcal / 塩分 2.6g



「健やか力」アップ! 一口メモ

青森県男性のBMIの平均値は24.3で全国2位、女性は23.2で全国6位です。BMIは18.5未満がやせ、18.5以上25未満が標準、25以上が肥満と判定されます。肥満予防のため、食べ過ぎによるカロリーの過剰摂取に気をつけましょう。

料理のカロリーは右記の順番で高くなります
ちょっとした工夫でカロリーダウン!



※BMIの計算方法: BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) (※BMIの平均値は厚生労働省「平成24年国民健康・栄養調査」より)
※「健やか力」とは、健康情報や医療情報を適切に利用し、活用する力のことをいいます。

レシピ開発・調理/管理栄養士 福土のみ子