

Happy

連載

地元人がレポート!

地域から魅力発信! ハッピー♡リレー

vol.8 | 下北地域

わきのさわ温泉湯好会
— むつ市 —

地域の旬食材
レシピ付



コミュニティセンター 脇野沢温泉
〒039-5323 むつ市脇野沢七引157-2
[TEL] 0175-33-2601
[営業時間] 10:00-20:00(水・木定休日)
(入浴時間は14時からとなります。)
[料金] 380円
(小学生以下150円、むつ市内75歳以上110円)
📍 わきのさわ温泉湯好会

地域住民が心ひとつに！
みんなで運営する、あったか温泉。

2018年4月にオープンした、むつ市の「コミュニティセンター脇野沢温泉」。その名の通り、「地域住民の交流の場」と「準天然(人工)温泉」が融合した施設だ。地域の人々から長年愛されてきた「脇野沢温泉」が、設備の故障によりやむをえず営業を休止したのは2015年秋のこと。温泉

を楽しみにしていた住民から復活を望む声が上がったことで、むつ市は改修に向けて動き出したのだ。

「単に入浴施設を復活させるだけでなく、地域の人々が交流できる憩いの場になりたい。地域住民が協力しながら運営するみんなの温泉をつくりたい! そんな願いがあって、この会を結成しました。」

午前10時のコミュニティスペースのオープンに合わせて、湯好会会員が、手作りのお惣菜やパンを販売。(お惣菜:火・金・日曜日/パン:土曜日)また、隣接するガラスハウスで栽培



お母さんたちの手作り商品は味もお値段も大好評。



浴室には、地元の子供たちが描いた絵が飾られている。



中川さんが選ぶ地域の旬食材「ミズダコ」

Profile

わきのさわ温泉湯好会

地域住民の交流拠点でもある温泉施設を住民みずから運営していることと2017年に結成。(正会員24名、賛助会員80名)。料理、クラフト、健康教室のほか、地元の学校と連携した創作活動など、住民が主体となった地域活動を多彩に展開中。



むつ市在住
たかひろ
中川 隆浩さん

今回の推薦者



むつ市出身。下北検定合格者有志の会「下北を知る会」会長。検定の運営のほか、観光ボランティアガイド「田名部の夜のまちあるき」など、地域の歴史や文化を「知る&伝える」活動に日々邁進中。

Healthy Point

- ✓ タコは、ビタミンや亜鉛が豊富!
- ✓ セロリは葉っぱごと使い、栄養まるごと!



タコとセロリのピリ辛炒め

エネルギー: 263kcal・塩分 3.3g(4人分)

[材料: 4人分]

- タコ(茹でたもの) 150g
- セロリ 1本
- パプリカ(赤・黄) 1/8個
- にんにく 1片
- ごま油 大さじ1
- 塩、こしょう 少々

[A: タレ]

- 酒 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 豆板醤 小さじ1/4

[作り方]

- セロリは葉の部分と茎の部分を分け、葉の部分は5cm幅にカット、茎部分はスジをとって斜め薄切りにする。
- パプリカは、大きさを揃えて乱切りに、にんにくはスライスする。
- タコは、一口大にカットする。
- Aのタレの材料を混ぜ合わせておく。
- フライパンにごま油とにんにくを入れ、中火にかける。
- にんにくの香りがしてきたら、セロリとパプリカを入れ、炒める。
- 全体にごま油がなじんだら、3のタコと4を加えてさっと炒め、塩、こしょうで味を調えたら完成。

タコとセロリの炒めごはん完成!



ごはんと一緒に炒めるだけ!

3日間は冷蔵保存OK!!

なぎさPoint
タコは加熱しすぎると硬くなるので、最後に加え、さっと火を通しましょう!



食育料理家
フードクリニック「なぎさカフェ」
オーナーシェフ

なぎさなおこ

八戸市在住。病気予防の食事をコンセプトにした旬のやさいたっぷりの家庭料理が人気の「なぎさカフェ」を経営。食育や調理指導など講師として全国で活動中。

このレシピは
アメブロ☆幸せなぎさごはん
にも掲載しています。

レシピアレンジの詳細はFacebook
青森県広報広聴課