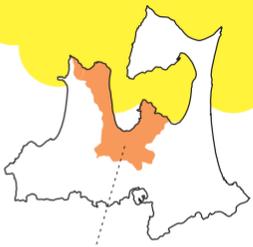


県内6エリアの

ご当地自慢

地域県民局 ZOOM UP!



今回のご自慢地域

東青地域



東青地域県民局
地域健康福祉部
たけがはら あみ
竹ヶ原 亜美

【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。

東青エリアと
いえばこれっ!

体験



おだいば
オート
ビレッジ

道の駅たいらだてに隣接しているオートキャンプ場と北欧風のコテージがある宿泊施設です。冬もキャンプが可能で、テントサウナ(事前予約制)やたき火(たき火台要持参)も楽しめます。

グルメ



津軽海峡本まぐろ

龍飛岬の前に広がる津軽海峡・三厩地区で捕れた「津軽海峡本まぐろ」は知る人ぞ知る逸品。冬期間(10~12月)に水揚げされるマグロは最高の脂のりです。ぜひ、ご賞味ください。

特集内容に関する問い合わせ
東青地域県民局 地域健康福祉部保健総室(東地方保健所) ☎017-739-5421
地域連携部 ☎017-734-9412

めざせ! とうせいの健やか力 ア——ップ!!

生涯を通して健康に過ごすには、若い頃からの生活習慣が大切です。

東青地域県民局では、働き盛り世代の農業・漁業・畜産業の方や関係者の方々と一緒に、住民のアイデアを取り入れた健康づくりについて考え、健康プログラムなどの普及活動を行っているほか、次世代を担う子どもたちが楽しく食と健康を学べるよう、大学と協力して小学校での体験型食育実習を実施しています。

今後も、家族ぐるみ・地域ぐるみの健康づくりに取り組んでいきます!



食育実習でバランスの良い献立考案中!



老若男女で運動講座「はい、伸ばして〜!」



働く人の元気を考える会にて話し合い中!

連載第16回

いけぞります!

あおもり めし

地域版
東青

地域にちなんだ食材で作るレンピヤ郷土料理をご紹介します!

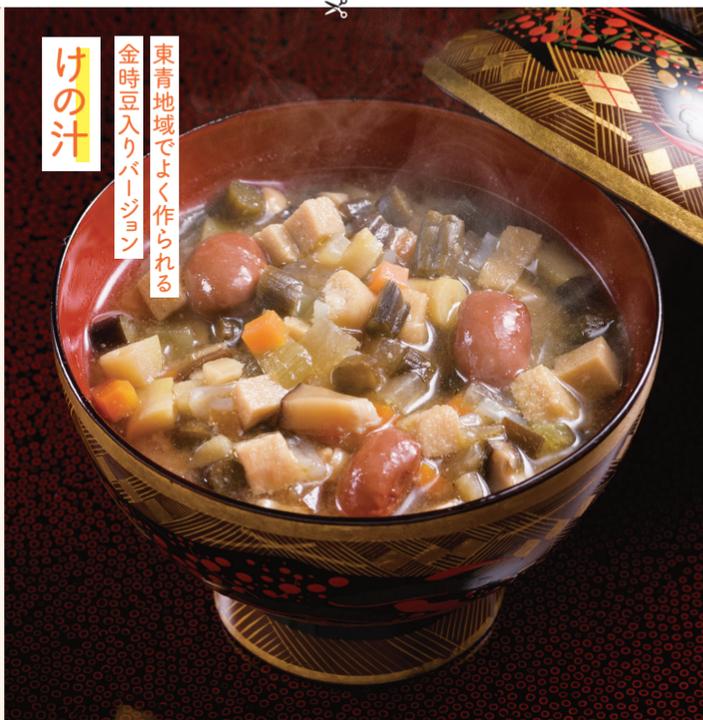


レシピ監修
自宅れすとらん
「こんみど」
主宰
尾崎 優さん

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。

けの汁

東青地域でよく作られる
金時豆入りバージョン



【カロリー】1,072kcal 【塩分】14.5g
【調理時間】約60分(準備時間は除く)

【材料:鍋ひとつ分】

- 大根…300g
- にんじん…100g
- ごぼう…100g
- わらび(水煮)…160g
- 根曲がり竹(水煮)…80g
- ふき(水煮)…80g
- 干しいたけ…2個 ※戻しておく
- こんにやく…100g
- ※糸こんにやくを使うと細かく切りやすい
- 油揚げ…50g
- しみ豆腐(乾物)…35g ※戻しておく
- 昆布…5g

- ・サラダ油…小さじ2
- ・みそ…100g
- ・水…1,200ml
- ・煮干し(または焼き干し)…10本
- ・金時豆(乾物)…80g

【作り方】

- ①煮干しは一晩水に浸けてしっかりしただしを取る。金時豆は一晩水に浸けてから硬めにゆでる。
- ②Aの材料を5mm角に刻み、ごぼうは水にさらしてあく抜きをする。昆布ははさみで切った後、フライパンでから炒りする(煮込んだ時にぬめりが出ない)。
- ③鍋にサラダ油を熱し、Aの材料(油揚げ、しみ豆腐、昆布以外)を炒める。全体に油が回ったら、だし汁を入れ、油揚げ、しみ豆腐、昆布も加える。
- ④根菜類がやわらかく煮えたら、金時豆を入れ、みそで味付けをする。

帆立のもと焼き風

マヨネーズを使って簡単手軽に



【カロリー】1,012kcal
【塩分】5.9g
【調理時間】約30分

【材料:4人分】

- ・帆立の貝柱…4個
- A 玉ねぎ…1/2個
- (具材) 生しいたけ…6個
- せり…適宜

【作り方】

- ①帆立の貝柱は5mm幅に切る。
- ②Aの玉ねぎと生しいたけは薄切りにする。せりは2~3cm幅に切る。
- ③Bの材料をムラなく混ぜ合わせ、ソース状にする。
- ④②と③をしっかり混ぜる。
- ⑤耐熱皿に①の帆立の貝柱を並べ、上から④をかけて、オーブントースターで10~15分焼く。



- B(もと) マヨネーズ…100ml
- みそ…30g
- 卵黄…2個
- 砂糖…小さじ2

Instagramではアレンジメニュー「帆立のもと焼き風ピザ」レシピを公開中!

