

県内6エリアの

ご当地自慢

地域県民局 ZOOM UP!

私が
ご紹介します!



今回のご自慢地域

下北地域

下北地域県民局
地域連携部
しばた もも
柴田 萌々

【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。それぞれの地元に着目した地域づくりを進めています。

知られざる下北のヒミツを発信!

天妃様行列



異国情緒漂う大間町の天妃様行列

釜臥山(かまふせやま)スキー場



陸奥湾を望むゲレンデからの眺めは最高!

福浦の歌舞伎



全国的にも珍しい漁村歌舞伎

下風呂(しもふろ)温泉



室町時代から続く湯治場・下風呂温泉郷

寒立馬(かんだちめ)



厳しい冬をじっと耐える尻屋崎の寒立馬

下北地域は、恐山や仏ヶ浦、大間のマグロなど、雄大な自然と海の幸が有名です。でも、まだまだ知られていない魅力がたくさんあるはず!という考えから、下北地域県民局では、地域を深く愛する“下北のプロ”たちがアツク語る

「かだらせろ! 下北自慢」と、プロのライターがその背景に迫る「調べてみた! 下北のヒミツ」という異なる視点の記事をそれぞれ連載し、知られざる下北の魅力を発信しました。記事はウェブサイトにて公開中です! ぜひご覧ください!

下北エリアと
いえばこれっ!



りやきどうだい 尻屋崎灯台

高さが約33mもある、レンガ造りとしては日本一高い灯台であり、2022年に国の重要文化財に指定されました。内部の見学が可能で、展望台からは津軽海峡と太平洋が交わる絶景を一望できます。



PARK DAIKANYAMA

2022年、むつ市の代官山公園に、トレーラーハウスやドームテントでのグランピング、カフェなどでの飲食が楽しめる施設がオープン。市内中心部に位置し、観光の拠点としても利用できます!



特集内容について

詳しくは県庁HP [下北のヒミツ](#)

検索

下北地域県民局地域連携部 ☎0175-22-8581

来さい
下北!



連載第18回

いただきます!

あおもり めし

地域版
下北

地域にちなんだ食材で作るレシピや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。

煮あえつこ
常備菜にも便利な
下北地方の郷土料理



【カロリー】811kcal 【塩分】8.7g
【調理時間】約30分

【材料:4人分】
・大根...400g
・にんじん...30g
・しいたけ...4個
・ぜんまい...100g
・しらたき...100g
・油揚げ...1枚
・木綿豆腐...1/2丁
・サラダ油...大さじ2
・しょうゆ...大さじ3
・みりん...大さじ3
・塩...2つまみ

【作り方】

- ①大根、にんじんは長さ5cmの千切り、しいたけは細切りにする。ぜんまいは5cm幅に、しらたきは食べやすい長さに、油揚げは縦半分にしてから5mm幅に切る。豆腐は水切りをして、千切りした大根は、さっと湯通しをする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、大根、にんじん、しいたけを炒める。その後、ぜんまい、しらたき、豆腐を入れて、さらに炒める。
- ③全体に油が回ったら、しょうゆ、みりん、塩を入れてまぜ、最後に油揚げを入れて煮含めたら出来上がり(時間をおいて味をなじませるとさらにおいしい)。

熱々の出来たても
作り置きも
とさらまおこし
いかの南蛮漬け



【カロリー】638kcal 【塩分】7.9g 【調理時間】約30分

【材料:4人分】
・いか...大サイズ1杯
・玉ねぎ...1個
・にんじん...30g
・ピーマン...2個
・小麦粉...大さじ2
・揚げ油...適量

・合わせ酢

・酢...100ml
・みりん...25ml
・酒...25ml
・砂糖...大さじ2
・塩...小さじ1
・しょうゆ...小さじ1
・鷹の爪(輪切)...少々

【作り方】

- ①いかは胴から足を抜き、軟骨やワタなどを取り除いて、胴と足だけにする。洗って水分を拭き取ったら、胴はヒレを付けたまま1cm幅に切り、足は1本ずつに切り分ける。
- ②玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンは千切りにし、パットに入れる。
- ③合わせ酢を鍋にかけてひと煮立ちさせ、熱いうちに②のパットに注ぐ。
- ④ビニール袋に小麦粉と①のいかを入れて振り、いかにまんべんなく小麦粉をまぶす。
- ⑤④のいかを170~180度の揚げ油で表面がカリッとするまでしっかり揚げ、熱々のうちに③のパットに直接入れて合わせ酢に浸したら出来上がり。



Instagramでは
アレンジメニュー
「いかの唐揚げ
カレー風味」
レシピを公開中!

