

家庭で手軽に！ 郷土料理を作ってみよう

青森に古くから伝わる郷土料理は、家庭にあるもので初心者でも手軽に作れるレシピばかりです。どこか懐かしい、ほっとするふるさとの味に、ぜひチャレンジしてみてください。



ながいもきなこだんご

【材料】

5〜8個分
・ながいも…100g
・きな粉…100g
※仕上げ用のきな粉をとっておく
・砂糖…140g
・塩…少々

【作り方】

- ①ながいもはすりおろしておく。
- ②きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせて、①のながいもを入れてこねる。
- ③一口大に丸めて、だんごを作る。
- ④きな粉をまぶして出来上がり。

南部地方

なすのしそ巻き

【材料】

5人分(1人4本)
・なす…中2〜3本
・赤じそ…20枚
・油…適宜

合わせみそ
・みそ…大さじ3
・砂糖…大さじ1
・酒…小さじ2
・みりん…小さじ2

【作り方】

- ①合わせみそ用の調味料をよく混ぜ合わせる。
- ②なすを半分に切った後、縦に4等分する。
- ③赤じその表面を1枚ずつ、キッチンペーパーで水分を拭きとる。(焼く時に油がはねないようにするため)
- ④なすに合わせみそを塗り、赤じそにのせて巻いていく。赤じそはつやのある方が表なので、巻いた時に表面が見えるようになすは裏面にのせる。
- ⑤フライパンを熱し、やや多めの油をしき、巻き終わりを下にして、しそ巻きを並べていく。
- ⑥最初は強火にし、ふたをした後で火加減を弱める。色が変わってきたらひっくり返す。
- ⑦菜箸(さいばし)でさわり、なすがやわらかくなったら、フライパンから取り出して完成。

津軽地方

次世代に伝えたい技と魅力 あおもりの郷土料理



県では、地域に伝わる郷土の味や食文化を次世代につなぎ、「食」を生かした観光資源として発信する事業を展開しています。青森の明るい未来をつくるため、魅力あふれる郷土料理を味わってみませんか。



イカのごろみそ和え

下北地方



にんじんの子とあえ

県内全域



ごままんま

津軽地方



けいらん(ながいも入り)

南部地方



詳しい作り方はこちらをチェック！
ほかにもたくさんの郷土料理レシピを紹介しています。

詳しくは県庁HP
青森の郷土料理

新鮮な素材をぜいたくに使った 農家レストランで味わう郷土料理

郷土の伝統を取り入れたメニューを楽しめる農家レストラン。採れたての野菜など、その地で育まれた食材をふんだんに使い、青森の「食」の魅力を発信しています。



【青森市浪岡女鹿沢】
豆や

道の駅内にあり、青森県産の大豆にこだわった手作り豆腐「豆がたり」の製造・販売のほか、大豆や豆腐を使った総菜、ねりこみなどの郷土料理を毎日手作りして提供しています。人気商品はおからドーナツやおからコロッケなど。ランチタイムはバイキング形式での食事も可能です。



【三戸郡三戸町】
SAN・SUN産直ひろば

三戸町の採れたて野菜や果物、手作りの総菜やお菓子を販売している産直。店内の食堂「農家レストランほがらかSAN」では、農家の加工グループ「良守やまゆり会」と「萩の会」の皆さんが作る県南地方の郷土料理「ひつつみ」をはじめ、「じゅね(えごま)みそ」の串餅などが味わえます。



詳しくは

青森のうまいものたち

検索

特集1に関する問い合わせ／農林水産政策課 ☎017-734-9473