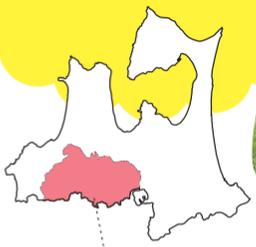


県内6エリアの

ご当地自慢

地域県民局 ZOOM UP!



今回のご自慢地域

中南地域

【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。



中南地域県民局
地域農林水産部
林業振興課
いとう 快

絶賛拡大中!『TSUGARUうるし』



五所川原農林高校の生徒によるウルシ植栽体験



すくすくと育つウルシ



漆の採取の様子



ウルシ林



外部講師によるウルシ植栽指導

中南地域は、重要文化財建造物の保存修理や本県の伝統工芸品である津軽塗の製作など、漆の需要が高い地域です。漆はウルシの木から採取される樹液のことで、塗装や接着に使われますが、当地域ではウルシ林が少なく、生産技術も確立されていないため、需要を満た

せずにいます。そこで、中南地域県民局では、当地域のウルシ林を「TSUGARUうるし」と称し、農地への植栽や既存のウルシ林の保育管理技術の実証・普及など、健全な「TSUGARUうるし」の拡大に向けたさまざまな取組を進めています。



体験



白神山地ビジターセンター
☎0172-85-2810

白神山地ビジターセンター

我が国初の世界自然遺産白神山地は本年12月に登録30周年の節目を迎えます。西目屋村にある白神山地ビジターセンターでは、昨年4月に展示ホールをリニューアルしました。高さ約3メートルの円柱型の「二面シアター」では、四季折々の白神山地が映し出されます。また、VR等の最新技術を取り入れ、暗門の滝などの有名スポットが360度見渡せるなど、白神の自然をリアルに体感できるようになりました。ぜひ、お楽しみください。

広場



弥生いこの広場

ピクニック広場、ペンギンやポニーなどがいる動物広場、オートキャンプ場などがあり、一日中楽しめるレクリエーション施設です。岩木山の麓に位置しロケーションも抜群!ぜひ、ご家族でお楽しみください。



弥生いこの広場
☎0172-96-2117



特集内容について詳しくは [\(中南農林WEB 林業 検索\)](#)
中南地域県民局地域農林水産部 ☎0172-33-3857

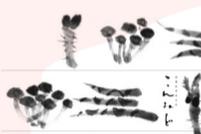
連載第20回

いげだきます!

あおもり めし

地域版 中南

地域にちなんだ食材で作るレシピをご紹介します!



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。

清水森ナンバのしょうゆ漬け

マイルドな辛さと旨味がクセになる万能調味料



ごはんのお供はもちろん、冷奴、お刺身、そうめんの薬味、お肉の炒め物、チャーハンなどにぴったり!

【カロリー】409kcal 【塩分】34.4g
【調理時間】約20分

【材料:清水森ナンバ10本分】

- ・清水森ナンバ…10本
- ・合わせ調味料
 - ・しょうゆ…200ml
 - ・みりん…50ml
 - ・酢…30ml
- ・昆布…1枚(5cm×5cm)
- ・瓶…きれいに洗って乾燥したものを使用

注意!

南蛮を調理する際は素手では行わず必ず手袋を使用しましょう

【作り方】

- ①清水森ナンバをきれいに洗い、水分を拭き取る。ヘタを切り、輪切りにする。
- ②瓶に①と昆布、合わせ調味料を入れてフタをし、冷蔵庫で保存する。1日ほど置いてから食べられる。

Instagramではアレンジメニュー「鯉節入り」レシピを公開中!



津軽の桃のクラフティ

定番にしたい!混ぜて焼くだけの簡単スイーツ



【カロリー】2,192kcal 【塩分】0.9g 【調理時間】約60分(焼き時間含む)

【材料:21cm型1台分】

- ・桃…3個
- ・水…大さじ2
- ・砂糖…大さじ1
- ・レモン汁…小さじ1
- ・生地
 - ・薄力粉…60g
 - ・砂糖…100g
 - ・卵…2個
 - ・生クリーム…200ml
 - ・ラム酒…大さじ1
 - ・バター…15g

電子レンジ600Wで20秒加熱して溶かしバターを準備しておく

- ・スライスアーモンド…30g
- ・粉砂糖…小さじ1

【作り方】

- ①生の桃は水分が多過ぎるため、加熱して使用。桃を2つに割り、種を取り除いて皮をむく。耐熱容器に桃を並べ、水、砂糖、レモン汁を合わせたものを、振りかける。
- ②ラップをし、電子レンジにかける(600Wで2分、桃を裏返して1分)。粗熱が取れたら一口大に切り、焼き型に並べる。残った汁は取っておく。
- ③ボウルに振った薄力粉と砂糖を入れ、泡立て器で混ぜる。
- ④③の真ん中に溶き卵を入れ、混ぜる。さらに生クリームを少しずつ入れ、溶き延ばす。②の汁、溶かしバター、ラム酒の順に入れて混ぜ、生地を仕上げる。
- ⑤②の焼き型に静かに生地を流し込み、スライスアーモンドを飾る。
- ⑥180℃のオーブンで40分焼く(串を刺して生地が付かないのを確認)。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、仕上げに粉砂糖を振る。

市販の桃のコンポートや缶詰でもおいしくできる