

令和3年1月現在

「上北そば」認定店 (販売店)

※「上北そば」のそば粉や加工品を取り扱うお店です。

道の駅とわだ 十和田市大字伝法寺字平窪37-2 TEL.0176-20-8255
取扱商品: そば粉/手打ちそば

**あぐりハウス
すずな** 野辺地町字野辺地1-5 TEL.0175-64-5178
取扱商品: そば粉/手打ちそば

道の駅しちのへ 七戸町字荒熊内67-94 TEL.0176-62-5777
取扱商品: そば粉/手打ちそば/そばの実/そばかけ

てっちゃんの店 七戸町字笹田36-14 TEL.090-4041-7486
取扱商品: そば粉/そばもち/そばかりんとう

(株)米万商店本店 七戸町字七戸330 TEL.0176-62-2109
取扱商品: そば粉/そばの実

**ファーマーズ・マーケット
「かだあ〜れ」** 十和田市大字三本木字里ノ沢41 TEL.0176-51-4020
取扱商品: そば粉/半生そば

※商品は、季節によりお取扱いが無い場合があります。お買い求めの際は事前に電話等でご確認ください。

「上北そば」認定店認定制度について

管内市町村、JA、製粉業者、製麺業者等で構成する上北そば活用推進協議会では、上北地域で生産されたそばの知名度向上と生産・消費拡大を目的として、上北地域で生産されたそばを扱う飲食店や小売店を「上北そば」認定店として認定しています。



発行 上北地域県民局地域農林水産部
(農業普及振興室 tel: 0176-23-4281)

地元の学生たちが考えました

青森県立三本木農業高等学校

青森県立白石高等学校

青森県立三沢商業高等学校

青森県営農高等学校

上北そば

×

地元特産食材

コラボメニューレシピ

上北のそば畑

「上北そば」と地元特産食材を使用した コラボメニューができました



十和田市 三沢市 野辺地町 七戸町 六戸町 横浜町 東北町 六ヶ所村 おいらせ町

上北地域は、さまざまな農畜産物が生産される食材の宝庫です。今回、食材としての「そば」に注目し、「上北そば」を身近な食材として活用してもらうため、地元の学生がアイデアを出し合い、地元特産食材と組み合わせたコラボメニューを開発しました。新しいそばの食べ方をぜひご家庭でもお楽しみください。

「上北そば」とは

十和田市、三沢市及び上北郡の町村で生産されたそばの総称です。



上北そばロゴマーク

上北そば × 地元特産食材コラボメニュー

三本木農業高校生によるレシピ

- ・そば白玉のお雑煮
- ・そば粉のスープ餃子(そばの実ごまだれ)

百石高校生によるレシピ

- ・野菜ゴロっと、そばひつまぐラタン

三沢商業高校生によるレシピ

- ・上十三地区の味がたっぷり!焼き餃子

当農大学生によるレシピ

- ・SOBAカップシフォンケーキ

上北地域の特産食材

上北地域の農業産出額は県内1位を誇り、野菜と畜産に至っては、県全体の産出額の5割を超える一大産地です。とくに野菜では、ごぼう、ながいも、にんにく、だいこんなどの露地野菜を中心に、それぞれの地域に合った様々な作物が作付けされています。



上北地域のそば

古くから畑作物の生産が盛んな上北地域において、さまざまな食べ方で利用できる「そば」は重要な作物でした。昼夜の寒暖差が大きく、そばの栽培に適した風土から、収穫量は県内1位の産地となっています。

収穫量

青森県
第1位

青森県全体
1,010トン

上北地域

341トン
34%

(令和元年農林水産省「作物統計調査」)

そばを使った郷土料理

そばの栽培が盛んな上北地域の家庭では、日常的にそば粉を使った料理が練る、ゆでる、焼くなどの様々な調理法で食べられてきました。



そば切り



串もち



そばかけ

そばの栄養価

そば粉には、ミネラルやビタミン、ポリフェノールの一種であるルチン[※]などの栄養素が豊富に含まれています。また、必須アミノ酸のリジンなどを含むタンパク質も多く、栄養バランスの良い食材です。野菜などと一緒に食べることでさらにバランスが良くなり、体の調子を整える効果が期待されます。



そば粉等に含まれる主な成分含有量(可食部100g中)

	タンパク質	食物繊維	カリウム	ビタミンB1
そば粉(全層粉)	12g	4.3g	410mg	0.46mg
小麦粉(中力粉)	9g	2.8g	100mg	0.1mg
精白米(うるち米)	6.1g	0.5g	89mg	0.08mg

(日本食品標準成分表2015年版(七訂)より)

※ルチン：穀類ではそばのみに含まれる栄養素です。血管を丈夫にする作用があり、動脈硬化や高血圧の予防に効果があると期待されています。



特産
食材



※食材は分量の多い順

そば白玉のお雑煮

十和田市特産品のごぼう、長いも、長ねぎを使った具たくさんお雑煮です。
白玉にはそば粉だけではなく、食感が楽しめるそばの実を入れました。



材料 (2人分)

【白玉】	白玉粉…………… 30g	そば粉…………… 15g
	そばの実…………… 50g	
【具・汁】	にんじん…………… 50g	ごぼう…………… 50g
	長いも…………… 50g	長ねぎ…………… 10cm
	鶏むね肉…………… 80g	しょうゆ…………… 大さじ2
	白だし…………… 大さじ2	

作り方

- 1 そばの実を洗って10分浸水。水を切り鍋に入れたら、塩ひとつまみ、水1カップを加え中火にかける。沸騰したら弱火にして15分加熱。へらで混ぜ、火を止めて10分蒸らす。
- 2 白玉粉、そば粉、茹でたそばの実に水20mlを少しずつ加えながら混ぜる。ひとまとまりになったら一口大に丸めて真ん中を窪ませる。
- 3 にんじん、長いも、ごぼうは厚さ7～8mmのいちょう切りに、長ねぎはななめ切り、鶏肉は一口大にカットする。
- 4 鍋に水600ml、白だし、にんじん、長いも、ごぼうを加え、具材が柔らかくなるまで加熱する。
- 5 具材が柔らかくなったら、鶏肉、しょうゆを加え、1と長ねぎを入れ、煮込んで完成。



1



2



3



4



5

青森県立三本木農業高等学校

SANBONGI
Agricultural High School



POINT
白玉にそばの実を入れると生地がうまくまとまらなかったため、白玉粉を増やしたりと工夫を重ね、完成させることができました。そば白玉は煮込みすぎるとほぐれやすくなってしまいますので、5の工程で煮込みすぎないのがおいしく作るコツです。長ねぎがしんなりしてきたら火を止める合図です。



■青森県立三本木農業高等学校 / (左から)若澤 舞奈・山本 瑞華・山田 優和・若沢 菜々子



特産
食材



ごぼう キャベツ 長ねぎ にんにく

そば粉のスープ餃子（そばの実ごまだれ）

そばの味わいを存分に楽しめるように、そば粉とそばの実を餃子の肉だねはもちろん、つけだれにも使ったスープ餃子です。



材料（2人分）

【皮】	薄力粉……………50g	強力粉……………25g	そば粉……………15g
【肉だね】	ニラ……………10g	キャベツ……………50g	豚ひき肉…………100g
	おろしんにんにく…小さじ14	おろししょうが…小さじ14	そばの実……………30g
【スープ】	ごぼう……………60g	長ねぎ……………30g	顆粒鶏ガラスープ…30g
	塩……………小さじ1/4	こしょう……………少々	ラー油……………お好みで
【つけだれ】	すりごま…大きじ1	砂糖……………小さじ1/2	酢……………大きじ1/2
	しょうゆ…大きじ1	ラー油……………大きじ1	茹でたそばの実…少々

作り方

1

そばの実を洗って10分浸水。水を切り鍋に入れたら、塩ひとつまみ、水1カップを加え中火にかける。沸騰したら弱火にして15分加熱。へらで混ぜ、火を止めて10分蒸らす。

2

薄力粉、強力粉、そば粉、塩ひとつまみを水50mlと混ぜ合わせ、まとまったら30分ほど寝かす。12等分したら10cmくらいの円状に薄く伸ばす。

3

ニラ、キャベツはみじん切りにし、塩ひとつまみ加え揉み、15分経ったら水気を切る。ごぼうはささがき、長ねぎはななめ切りにする。

4

ボウルにひき肉とおろしんにんにく、おろししょうが、塩、こしょう、1と刻んだニラとキャベツを加え、混ぜた具を2の生地で包む。

5

鍋に水800mlと鶏ガラスープ、ごぼうを入れ火にかける。塩、こしょうで味を調べ、沸騰したら4を入れ茹でる。餃子が浮いてきたら長ねぎを加え1分ほど加熱し、火を止める。

6

つけだれは材料を混ぜ合わせ完成。
※お好みでパセリや万能ねぎをちらしても美味しいです。



1



2



3



4



5

青森県立三本木農業高等学校

SANBONGI
Agricultural High School



そばの実の食感や風味を残すために、最初にそばの実を水に10分浸けること、へらでかき混ぜる際、実を潰さないよう、優しく混ぜるのがポイントです。つけだれにもそばの実を入れることで、そばの良い香りがアクセントとなります。ひと味違った水餃子をお試しください。

■青森県立三本木農業高等学校 / (左から)伊藤 菜花・小笠原 杏莉・中野渡 美伊奈・成田 美蘭





特産
食材



にんじん



大根



ごぼう



長いも



にんにく



牛乳

野菜ゴロツと、そばひっつみグラタン

地元の根菜と、そば粉を混ぜ込んだそばひっつみを使った和風グラタンです。
根菜のしゃきしゃきとした食感と、そばひっつみのもちもち感にこだわりました。

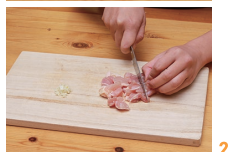


材料 (2人分)

【食材】	にんじん …… 50g	大根 …… 50g	ごぼう …… 50g
	長いも …… 50g	鶏肉 …… 80g	塩こしょう …… 少々
	油 …… 少々		
【ひっつみ】	そば粉 …… 60g		
【ソース】	にんにく …… 1/2片	玉ねぎ …… 50g	牛乳 …… 240ml
	バター …… 18g	そば粉 …… 40g	そば湯 …… 30ml
【調味料A】	みりん …… 5ml	白みそ …… 20g	しょうゆ …… 少々
【トッピング】	ピザ用チーズ …… 30g	パン粉 …… 3g	バター …… 5g

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り。その他の野菜は1cm角に切り電子レンジ (600W) に2分かける。
- 2 にんにくは みじん切りに。鶏肉は2cm角に切り、塩こしょうをふる。
- 3 ひっつみは、そば粉に水30mlを少しずつ加え、よく捏ね薄くちぎり茹でる。茹で上がったら水気を切りグラタン皿に移す。そば湯は取っておく。
- 4 鍋にバターとにんにくを入れ火にかける。にんにくの良い香りがして来たら、鶏肉、具材の野菜を炒め、そば粉、牛乳を加え、ダマにならないように混ぜ、そば湯、調味料Aを加える。
- 5 4をグラタン皿に盛り、上にチーズ、パン粉、バターをのせオーブン190℃で20分くらい焦げ目がつくまで焼く。お好みでパセリを散らし完成。



青森県立百石高等学校

MOMOISHI
Senior High School

POINT

味の決め手となるホワイトソースには、そばの風味と相性が良い味噌と、しょうゆを隠し味に加えた和風仕立てに。そばひっつみは、耳たぶよりやや柔らかめに捏ね、ちぎる際はパスタのように均等に伸ばさずに、ちぎった状態で茹でることがもちもちに仕上げるコツです。



■青森県立百石高等学校 / (左から) 伊藤 大智・伊藤 良一・佐藤 洗輔・赤坂 光菜・磯島 愛海夏



特産
食材



長いも



キャベツ



しいたけ

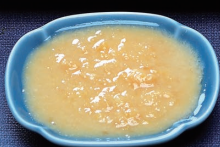


にんにく

上十三地区の味がたっぷり！焼き餃子

餃子の皮には、上十三地区の長いもとそば粉を練り込みました。

パリッとした皮の食感と隠し味のスタミナ源たれて、何個でも食べられます。



材料 (2人分)

【皮】	長いも	40g	そば粉	30g
	強力粉	60g		
【肉だね】	キャベツ	40g	しいたけ	1枚
	たけのこ	20g	にんにく	1/2片
	豚ひき肉	80g	スタミナ源たれ塩	小さじ2
	片栗粉	大きさ1	茹でたそばの実	30g

作り方

- 1 そば粉と強力粉を合わせ、水15mlとすりおろした長いもを入れ、練ったら45分～1時間発酵させる。
- 2 キャベツとしいたけ、たけのこをみじん切りにし、キャベツは軽く塩(分量外)で揉み、水分を絞っておく。にんにくをみじん切りにする。
- 3 ひき肉にスタミナ源たれ塩と2の野菜、茹でたそばの実を混ぜ合わせ、1を12等分し、10cmくらいの円状に薄く伸ばした皮で包む。
- 4 フライパンにサラダ油大きじ2をひき、水150mlを入れたら餃子を並べ、中火にかけて蓋をして5分くらい蒸し焼きにする。
- 5 蓋を取り、弱火にして水分を飛ばしながら焼き、水分がなくなったら完成。



1



2



3



4



5

青森県立三沢商業高等学校

MISAWA
Commercial High School

POINT

餃子の皮はお椀や小皿を使うと簡単に形を取れます。また、焼きの工程で水を加えてから火にかけるのも美味しく仕上げるコツです。つくだれは、酢みそ、しょうがみそ、じゅねみそ、ゆずみそなどがおすすめです。



■青森県立三沢商業高等学校 / (左から) 内沢 杏那・安川 菜那・秋葉 茜里



特産
食材



SOBA カップシフォンケーキ

生地とクリームにそば粉を入れているため、そばの風味を存分に楽しめます。
そばの風味を引き立たせた、甘さ控えめのふわふわシフォンケーキです。



材料 (2人分)

【シフォンケーキ】	卵	4個	三温糖	50g
	オリーブオイル	大さじ4	そば粉	80g
【クリーム】	生クリーム	200ml	牛乳	100ml
	砂糖	15g	そば粉	50g

※完成写真のカップサイズは底径55mmを使用しました。

作り方

※作り方1~4はシフォンケーキ、5~6はクリームの工程です。

1

卵黄を入れたボウルに、三温糖の半量を入れてもったりするまで混ぜ、オリーブオイル大さじ4、水70ml、そば粉80gを順に入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。

2

卵白を泡立て、白っぽくもったりしてきたら、残りの三温糖を加え、角が立つくらいのメレンゲにする。

3

1に2の3分の1量を加え、へらで混ぜ合わせ、残りのメレンゲを2回に分けて入れ、泡をつぶさないようにさっくり混ぜ合わせる。

4

生地を型の7分目まで流し込んだ後、2~3回トントンと打ちつけ空気を抜き、170°Cのオーブンで30分焼いたら冷ましておく。

5

牛乳にそば粉50gを入れ、ダマにならないようにかきまぜながら沸騰させ、冷水で冷やす。

6

生クリームに砂糖を入れ、7分だてに泡立てたら、5を入れ角が立つまで泡立てる。

7

冷ましておいたシフォンケーキに6のクリームをトッピングして完成。



1



2



3



4



6

青森県営農大 青森県営農大

AOMORI
Prefectural College of
Vocational Agriculture

POINT

最初に、卵は卵白と卵黄をそれぞれ別のボウルに入れ、オーブンは170°Cに予熱しておくとし短時間でできます。生地を中心にスプーンなどでくり抜いてそばクリームをつめると見た目もおいしく仕上がります。本校で作ったにんじんジャムとも相性抜群です。

■青森県営農大 / (左から) 中村 桃音・加藤 雅也





そばクッキー



青森の未来、技術でサポート 農産物加工研究所

農産物加工研究所は、青森県産農畜産物の加工特性調査、加工技術の開発・改良等の研究、加工事業者等への技術普及指導や、商品化のための技術支援を行う研究機関です。

材料 (2人分)

無塩バター…………… 45g
グラニュー糖…………… 45g
卵黄…………… 20g
そば粉…………… 88g
ベーキングパウダー… 1.5g
※お好みで
(そばのむき実…………… 20g)

作り方

- 1 無塩バターを常温に戻しすり混ぜる。クリーム状になったらグラニュー糖を加えさらにすり混ぜる。
- 2 1に卵黄を加えてすり混ぜ、まとまったらそば粉、ベーキングパウダーを加えさっくりと混ぜあわせる。そばのむき実を使う場合は、同時に加える。

- 3 生地を直径4cm程度の円柱状にまとめてラップをし、冷凍庫で1時間冷やす。
- 4 3を5mm程度の輪切りにする。
- 5 クッキングシートを敷いた天板に並べ、170℃に熱したオーブンで15分加熱し完成。



そばプリン



農産物加工研究所
上北郡六戸町大字犬落瀬
字柳 沢91・☎0176-53-1315・<http://www.aomori-itc.or.jp/>

材料 (4人分)

牛乳…………… 400ml
砂糖…………… 18g
そば粉…………… 20g
ゼラチン…………… 8g
※お好みで
(そばのむき実…………… 20g)

作り方

- 1 ゼラチンを水15mlでふやかす。そばのむき実を使う場合は、中火で10分程度煎って香りを出す。
- 2 鍋に牛乳、そば粉、砂糖を入れ、かき混ぜながら加熱する。そばのむき実を使う場合は、同時に加える。

- 3 沸騰する前に火を止め(65℃以上)、ふやかしたゼラチンを加えよく混ぜあわせる。
- 4 容器に3を注ぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫で2～3時間冷やし固めて完成。そばのむき実を使う場合は、ざるで3のそばのむき実をこし取り、こし取った実を容器の底に敷いてから残りのプリン液を注ぐ。