

実施報告書



下北ままさプロジェクト

1、プロジェクトの概要

下北地域にある豊かな食材を、地元の方により知ってもらうため、親子で気軽に作れるおにぎりを作り楽しみながら、地元への愛着を持ってもらうことをねらいとする。

2、活動内容

(1)おにぎりクッキングの開催

①開催内容

開催日	内容
平成 29 年 7 月 1 日 (土)	下北半島の海と山が育てたまさかりのめぐみクッキング
平成 29 年 9 月 23 日 (土)	ホクホク！おこっぺいもおにぎりクッキング
平成 29 年 10 月 9 日 (月・祝)	新米！ほっかりんおにぎりクッキング
平成 29 年 11 月 23 日 (木・祝)	下北の昆布を食べ比べ！おにぎりクッキング

②対象・周知方法

下北地域在住の住民 (全年代)

ポスターの掲示、チラシの配布、Facebook ページでの周知、広報誌への掲載 (むつ市)

親子で学ぶ! 旬の美味しい下北の食材を使って、おにぎり作りを体験してみませんか?
食べ物の大切さと下北の食材の魅力を学んで、楽しく過ごしましょう。
料理したくないお子さんも大歓迎! お父さんの参加もお待ちしております。

おにぎりクッキング

参加者募集!

場所
下北文化会館 調理実習室
(むつ市金巻一丁目10-1)

参加料
1組(2名) 1,000円
(食材代とお土産付)
3名以上は1名につき500円追加
※当日現金払いとなります。

募集定員
名回15組
※定員に限り先着順で受付します。

申込方法
申込フォームにてお申込みください。

9/23 (土) **ホクホク! おこっぺいもおにぎりクッキング**
旬の獲れたてのおこっぺいを使って、おにぎりを作ります。

10/9 (月) **新米! ほっかりんおにぎりクッキング**
新米! とれたてのほっかりんをおにぎりで味わってみましょう。

11/23 (木) **下北の昆布を食べ比べおにぎりクッキング**
下北各地の昆布の食べ比べをしながら、おいしい昆布おにぎりを作ります。

ママさプロジェクトは、青森県産米×県産品を使ったおにぎりで、世界に青森のいいところを広めよう! というプロジェクトです。

主催: ままさ / 11プロジェクト
後援: みおもり立憲機轉の会まさかり地区会
お問合せ: yoshidayukariminano@gmail.com

親子で学ぶ! 旬の美味しい下北の食材を使って、おにぎり作りを体験してみませんか?
食べ物の大切さと下北の食材の魅力を学んで、楽しく過ごしましょう。
料理したくないお子さんも大歓迎! お父さんの参加もお待ちしております。

おにぎりクッキング

場所
下北文化会館 調理実習室
(むつ市金巻一丁目10-1)

参加料
1組(2名) 1,000円
(食材代とお土産付)
3名以上は1名につき500円追加
※当日現金払いとなります。

申込方法
寄附の受付フォームまたは FAXにてお申込みください。

ママさプロジェクトは、青森県産米×県産品を使ったおにぎりで、世界に青森のいいところを広めよう! というプロジェクトです。

主催: ままさ / 11プロジェクト
後援: みおもり立憲機轉の会まさかり地区会
お問合せ: yoshidayukariminano@gmail.com

9/23 (土) **おこっぺいもおにぎりクッキング**
旬の獲れたてのおこっぺいを使って、おにぎりを作ります。

10/9 (月) **新米! ほっかりんおにぎりクッキング**
新米! とれたてのほっかりんをおにぎりで味わってみましょう。

11/23 (木) **下北の昆布を食べ比べおにぎりクッキング**
下北各地の昆布の食べ比べをしながら、おいしい昆布おにぎりを作ります。

FAX: 0175 29 9455 **おにぎりクッキング参加申込書**

代表者名	連絡先(電話、携帯)
9月23日(土) おこっぺいもおにぎりクッキング	申込人数 大人 名 子供 名
10月9日(月) 新米! ほっかりんおにぎりクッキング	申込人数 大人 名 子供 名
11月23日(木) 下北の昆布を食べ比べおにぎりクッキング	申込人数 大人 名 子供 名

下北ままさプロジェクト
おにぎりクッキング

7月1日 (土)

下北半島の海と山が育てたまさかりのめぐみクッキング
公開・主催者: ままさプロジェクト (Mamasa Project)

参加予定

2017年7月1日(土) 15:00 - 17:00
約6ヶ月前

shimofuroカフェ
青森県下北郡鳳南浦村下呂6, 039-4501

基本データ ディスカッション

親子でおにぎりクッキング

①10月9日(月・祝) ②11月23日(木・祝)いずれも午前9時30分〜午後1時(午前9時受付開始)

下北文化会館調理実習室
おんを

下北のお米「ほっかりん」と下北の食材でおにぎりを作ります。

①「ほっかりん」新米おにぎり
②下北の昆布をおにぎりで食べ比べ
(定員各回15組(先着順))
(参加費) 1組(2名) 1,000円
(材料費・お土産付)
※3名以上は1名につき500円追加

9日

③実施結果

第1回「下北半島の海と山が育てたまさかりのめぐみクッキング」

- ・日時：平成29年7月1日（土）
- ・場所：Shimofuro カフェ
- ・メニュー：オオバナリ巻おにぎり、オオバナリふりかけおにぎり、野牛のホタテ佃煮 ※別紙A-1 参照
- ・参加者：8名



第2回「ホクホク！おこっぺいもおにぎりクッキング」

- ・日時：平成29年9月23日（土）
- ・場所：下北文化会館調理室
- ・メニュー：じゃがバター風おにぎり、おこっぺいもおこわ風おにぎり、おこっぺいもおにぎりコロッケ ※別紙A-2、レシピ①参照
- ・参加者：13名（内親3名、子3名）、



第3回「新米！ほっかりんおにぎりクッキング」

- ・日時：平成 29 年 10 月 9 日（月・祝）
- ・場所：下北文化会館調理室
- ・メニュー：ほっかりん塩おにぎり、一球入魂かぼちゃきんぴら、ピーマン味噌、
 鮭の塩麹焼き、具だくさんきのこ汁 ※別紙 A-3, レシピ②参照
- ・参加者：16 名（親 5 名、子 6 名）、



第4回「下北の昆布を食べ比べ！おにぎりクッキング」

- ・日時：平成 29 年 11 月 23 日（木・祝）
- ・場所：下北文化会館調理室
- ・メニュー：昆布だしの飲み比べ、昆布の佃煮おにぎり、若生昆布の焼きこみおにぎり、
 とろろ・おぼろ昆布味くらべおにぎり ※別紙 A-4, レシピ③参照
- ・参加者：20 名（内親 7 名、子 8 名）



(2)下北地域の食材の調査

- おこっぺいも（大間町奥戸地区）
- 下北の昆布（東通村石持の笹竹さん、産地直売所ふのりちゃん、(有)みなみや）
- ほっかりん（東通村の山崎さん）
- 外海地まきホタテ（野牛漁協）
- 大畑わさび（山口養魚場）

その他、アピオス・一球入魂かぼちゃ・ふのり等



(3) レシピと食材の紹介を載せた冊子の作成

下北地域でとれる食材を地元の人達にもっと知ってもらうため、下北地域の食材とその食材を使ったおにぎりのレシピを紹介する冊子を作成し、配布。

○配布予定先 下北地域の小中学校、観光施設、飲食店など



(4) アンケート調査

おにぎりクッキング参加者の感想

第1回「下北半島の海と山が育てたまさかりのめぐみクッキング」(7月1日)

- ・オオバノリを初めて知り、色々と調理してみたい。
- ・おにぎりを作る機会が少ないので、楽しい。
- ・気軽に下北の魅力が知れていい機会だと思う。
- ・ホタテの佃煮が絶品。

第2回「ホクホク！おこっぺいもおにぎりクッキング」(9月23日)

- ・おにぎり美味しかった。
- ・おにぎりコロッケは子供に大人気で、お弁当に入れてみたい。
- ・芋とおにぎりの意外な組み合わせが新鮮。
- ・オコっぺイモがホクホクしていてほんとに美味しい
- ・作るのから楽しかったけど食べると、より美味しいです。
- ・オコっぺイモ初めて食べましたが大ファンになりました。

第3回「新米！ほっかりんおにぎりクッキング」（10月9日）

- ・新米の炊きたてのお米はすごく美味しい。
- ・お米の食べ比べが楽しかった。
- ・ピーマン味噌がすごく美味しかった。
- ・炊き立てごはんのおにぎりとお味噌汁がすごく合う。
- ・お米のクイズが楽しかった。

第4回「下北の昆布を食べ比べ！おにぎりクッキング」（11月23日）

- ・昆布のおにぎり美味しかった。
- ・昆布の佃煮が簡単にできて、美味しかった。
- ・いつも作らない味が作れて良かった。
- ・いろいろな昆布が知れてとても勉強になった。自分でも買って作りたい。
- ・お味噌汁のだしの取り方が簡単で、いつもより美味しくできた。
- ・青森県の中でも下北の昆布の漁獲量には驚いた。

3、今後の展開

おにぎりクッキングを継続していきながら、子供に食への関心を深めてもらう。また、下北地域の生産者・加工業者等連携しながら、食材のPRにつとめる。