

津軽あかつきの会 直伝!

# おらほの郷土料理

「津軽あかつきの会」が伝授する、昔ながらの食材、調理法による郷土料理の作り方を紹介します。正月料理の一品に作ってみてはいかがですか。



おめでたいときはツブも添えて  
煮しめ

## 材料 (4人分)

- 人参……………1本
- 高野豆腐 (水で戻したもの)……………2枚
- 干しいたけ (水で戻したもの)……………4個
- 根曲がり竹 (水煮) ……8本
- ふき……………50g
- 結びこんにゃく……………4個
- ツブ貝 (ゆでたもの)……………4個
- だし汁 (昆布・煮干し)……………200cc
- A [ 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ3~4
- B [ 酒……………適量
- しょうゆ……………大さじ2~3
- 塩……………少々

## 作り方

- ①人参は乱切りに、高野豆腐は三角に切る。
- ②だし汁で人参を煮る。ある程度火が通ったら、干しいたけ、根曲がり竹、ふき、結びこんにゃくを入れる。Aの酒、しょうゆを入れて味付けをする。
- ③別の鍋にツブ貝が浸かる程度の水を入れBの酒、しょうゆを入れて煮る。
- ④②の材料に火が通ったら高野豆腐、ツブ貝を入れる。
- ⑤塩を加えて味を調整したら完成。

しいたけの戻し汁を入れるとさらにおいしくなりますよ♪



栗の甘露煮を入れるのが津軽独特  
茶わん蒸し

## 材料 (4人分)

- 卵……………4個
- しいたけ……………1個
- しらたき……………1/2袋
- 根曲がり竹……………1~2本
- 板麩……………8g
- なると……………4枚
- みつば……………適量
- 鶏ささみ……………1枚
- 栗の甘露煮……………栗4個、汁少々
- A だし汁 (昆布、煮干し)……………50cc
- B だし汁 (昆布、煮干し)……………50cc
- だし汁 (鶏ガラ)……………50cc

## 作り方

- ①鶏ガラでだしを取る。
- ②しいたけ、しらたき、根曲がり竹、板麩を鶏ガラのだし汁とAのだし汁で混ぜ合わせたもので煮る。
- ③卵にBのだし汁を入れて混ぜる。
- ④②の材料を容器に入れて、鶏ささみと栗を加えて③の卵汁を注ぐ。
- ⑤蒸し器で10分ほど蒸す。蒸し上がったたら、なるとみつばをのせて完成。

## 材料 (4人分)

- ごぼう……………1本
- 人参……………1/2本
- 油揚げ……………1/2枚
- だし汁 (昆布・煮干し)……………100cc
- 酒……………小さじ1
- しょうゆ……………15~20cc
- 白ごま……………少々

## 作り方

- ①ごぼうは5cmくらいの長さに切る。
- ②人参は大きめの千切りに、油揚げは油抜きして千切りにする。
- ③だし汁で、ごぼうと人参を煮る。
- ④ごぼうにある程度火が通ったら、油揚げを入れる。
- ⑤④に酒、しょうゆを入れる。
- ⑥粗めにすった白ごまを入れて混ぜたら完成。



油で炒めないからヘルシー  
ごぼうのでんぶ

## 材料 (4人分)

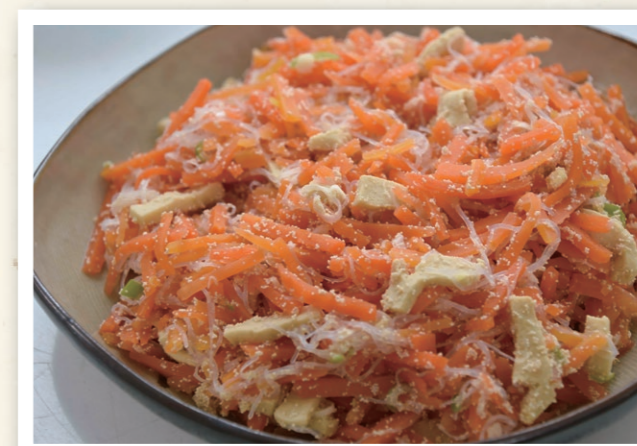
- 人参……………1~2本
- 高野豆腐 (水で戻したもの)……………半丁
- しらたき……………50g
- 塩たらこ……………20~30g
- ねぎ……………少々
- だし汁 (昆布・煮干し)……………50cc
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ2
- 塩……………少々

## 作り方

- ①人参と高野豆腐を千切りにする。しらたきは湯通ししておく。
- ②人参、高野豆腐、しらたきを鍋に入れ、材料の半分が浸るくらいにだし汁と酒を入れて煮る。
- ③人参が柔らかくなったら、たらこを加え混ぜる。
- ④たらこの塩気をみながら、しょうゆ、ねぎを加え混ぜる。
- ⑤塩で味を調整したら完成。



酒で、たらこをほぐすことでくさがり取れ、他の材料とも絡みやすくなりますよ♪



赤と白で縁起物  
人参の子和え

## 地域おこし協力隊 おすすめの郷土料理 !!

津軽あかつきの会で日々津軽の郷土料理を勉強している地域おこし協力隊の吉田涼香さん。千葉県出身の彼女のおすすめの郷土料理は、人参の子和え!! 「味付けはシンプルで、人参から素材そのものの甘味が出ているところがうま味の秘けつ! 真鱈の子はスーパーでも売っていて、手軽に手に入るので家で時々作っています♪」。



弘前市地域おこし協力隊  
吉田 涼香 さん

## 本場の郷土料理を味わうなら

### 津軽あかつきの会

- 住所 石川字家岸 44-13
- 料金 1食 1,500円~ (4人~)
- ※4日前までに予約が必要。
- 定休日 月・火・水曜日
- 問い合わせ・申込先 津軽あかつきの会 (☎ 49・7002)



私たちが作っています

本特集の動画が見られます

弘前市シティプロモーション 検索

