

# 東青 エリア

海の幸と人情を感じる味覚



青森市と東津軽郡で構成される東青エリアは、すべての市町村が、陸奥湾や津軽海峡といった海に面していることから新鮮な海の幸に恵まれています。また、八甲田連峰をいただき、山菜など四季折々の山の幸も味わえます。

## 平内ホタテ活御膳



### 養殖ホタテ生産量日本一の町のおもてなし膳。

青森市の東方に位置する平内町は、ホタテ養殖業が町の主要産業。「平内ホタテ活御膳」は、活ホタテの刺身、活ホタテのステーキ、ベビーホタテの寿司、ベビーホタテの澄まし汁、ホタテアイスが味わえる、ホタテ産地ならではのホタテづくしのご当地グルメです。



詳細情報はホームページで!

取組団体 平内ホタテ料理推進協議会

お問い合わせ先 TEL. 017-755-2118

## あおもり海道そば



### 陸奥湾の海沿いで生産されたそば粉を原料に。

東青地域は青森県内有数のそばの産地。津軽半島の北端、外ヶ浜町から青森市を経て、平内町を南東に進む国道280号線と国道4号線の海沿いには、夏から初秋にかけてそばの真っ白な花が咲き、通りがかる人の目を魅了させます。クローバー等の緑肥のすき込みや有機質肥料を使い、農薬を使用せず、安全・安心で環境にやさしい栽培にこだわって生産されたそばを原料に、地産地消にこだわった「あおもり海道そば」。かけそば、もりそばなどの通常のメニューはもちろん、お店によっては、そばスイーツやそば打ち体験も楽しめます。



取組団体 あおもり海道そばブランド推進協議会

お問い合わせ先 TEL. 017-763-2017

味の四重奏！  
青森市民のソウルフードをぜひ。

味噌をベースにカレー粉、牛乳を入れた全国でも珍しいスープ。味噌のコク、カレーの香りとまろやかな牛乳がトッピングのバターと調和した新感覚の味。



お問い合わせ先 協同組合青森味噌カレー牛乳  
ラーメン普及会  
TEL.017-766-8663

青森味噌カレー牛乳ラーメン

青森生姜味噌おでん

北国の人情と優しさから生まれた、  
身も心もあたたまる味。



戦後、青森駅前にあった一軒の屋台が、冬に青函連絡船を待つお客さんの凍えた体を少しでも温めようと、味噌に生姜をすりおろしたのが始まり。熱々の生姜味噌おでんを頬張れば、青森の人情がじんわりと染みてきます。



出典：『目で見る青森の歴史』(148ページ)  
昭和22年 駅前代用食店



詳細情報はホームページで！

取組団体 青森おでんの会(飲食店部門)

お問い合わせ先 (有)グッドフーズ TEL.017-752-1390



のつけ丼

お好みの具材を好きなだけ。  
オリジナルの贅沢どんぶり！

市民の台所として昭和40年代からにぎわってきた「青森魚菜センター」。案内所などで食事券を購入し、券と引き換えにどんぶりご飯と具材をセレクト。ご飯の上にお好みの具材を好きなだけトッピングして作るのが「のつけ丼」です。市場内には、ホタテやマグロなど鮮度抜群な旬のお刺身をはじめ、イクラやすじこなどの魚卵、市場のお母さんの手作りお総菜、漬物などがズラリ。お店の人とのふれあいや、人情味あふれる会話もご馳走のひとつです。



詳細情報はホームページで！

取組団体 青森魚菜センター共進会

お問い合わせ先 青森魚菜センターのつけ丼案内所  
TEL.017-763-0085



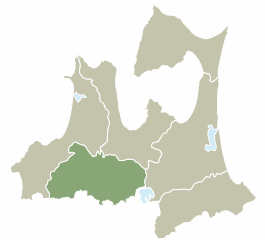
ご飯購入店目印



具材購入店目印

# 中南エリア

豊かな穀倉地帯に伝わる味



城下町・弘前市を中心に、黒石市、平川市、中津軽郡、南津軽郡で構成される中南エリアちゅうなんでは、古くから米やりんごの栽培が盛んに行われてきました。藩政時代から伝わる郷土料理や、かつては手に入りにくかったイカなどの貴重な海産物を余すことなく調理した家庭料理など、多彩な食文化が受け継がれています。

## けの汁

津軽地方に伝わり、「津軽の七草粥」ともいわれる小正月の精進料理。



大根、にんじん、ごぼう、フキやワラビなどの山菜、油揚げ、豆腐、凍み豆腐を細かく刻んで煮込み、味噌や醤油で味付けした郷土料理。「けの汁」は、「粥の汁」が訛ったもので、無病息災を願い、小正月にいただく精進料理。また、女性たちが小正月をくつろぐために作り置きする保存食です。



詳細情報はホームページで！

取組団体 津軽けの汁保存会

お問い合わせ先 弘前商工会議所料飲観光部会  
TEL.0172-33-4111

## 大鰐温泉もやしラーメン

歯ごたえはシャキシャキ、独特の芳香。

約400年前から温泉熱・温泉水のみで栽培される幻の伝統野菜「大鰐温泉もやし」は、独特の芳香とシャキシャキとした歯触りが特徴。町内の6店舗で提供しており、お店ごとに味付けや具材が異なるので食べ比べも楽しめます。



詳細情報はホームページで！

取組団体 大鰐温泉観光協会

お問い合わせ先 大鰐温泉観光協会事務局  
(大鰐町企画観光課内)  
TEL.0172-55-6561

## りんごの街のアップルパイ

りんごの旨さをぎゅっと詰め込んだアップルパイ。

サクサクのパイ生地と地元で採れたりんごの旨さをぎゅっと詰め込んだアップルパイ。りんごの街・弘前市内では、40店舗以上ものお店があり、各店こだわりの味が楽しめます。

取組団体 (公社)弘前観光  
コンベンション協会

お問い合わせ先 弘前市立観光館  
TEL.0172-37-5501



詳細情報はホームページで！





## 黒石つゆやきそば

ソース焼きそばと、そばつゆが合体!ひと口食べれば、あとひくおいしさ。

みよひめ 太平麵の黒石焼きそばにつゆをかけ、揚げ玉やネギをトッピングしたもの。昭和30年代後半、冷めた焼きそばに温かいそばつゆをかけて食べたのがはじまり。近年は、ご当地グルメとして人気です。

取組団体 黒石つゆやきそば伝紹会

お問い合わせ先 黒石商工会議所  
TEL.0172-52-4316



詳細情報はホームページで!

肉質が柔らかい豚肉も、甘辛いタレも。旨みが凝縮されたすべての食材が弘前産。

マイルドな辛味で風味の良い唐辛子「清水森ナンバ」と弘前産りんご、津軽味噌をブレンドしたタレに豚肉をからめたもの。豚肉は岩木山の麓で育てたオリジナル「岩木高原豚」。弘前市内の提供店で、それぞれに工夫を凝らした味が楽しめます。



## ひろさき豚辛焼

取組団体 (一社)日本料理研究会  
弘前調理師四條会

お問い合わせ先 居酒屋 魚々家(ととや)  
TEL.0172-35-8099

## 平川サガリ肉料理

平川市民がこよなく愛するサガリ肉料理をご賞味あれ。



平川市民がこよなく愛するバーベキュー、いつでも庭で焼肉ができる態勢が整っています。人が集まれば「にく(肉)」。そしてバーベキューの主役となる肉は、適度な脂肪と柔らかさが特徴である牛又は豚の「サガリ」(横隔膜の筋肉)が定番です。「にく(肉)」といえば「サガリ」、平川市民のソウルフード「サガリ」を使用し、各店舗が工夫を凝らした料理をぜひご賞味ください。



詳細情報はホームページで!

取組団体 一般社団法人平川サガリ研究会

お問い合わせ先 一般社団法人平川サガリ研究会 TEL.0172-88-6808

## 白神ジビエ料理

ジビエ初心者でも食べやすいクマ肉料理。

年々各地で人気の高まっているジビエ料理。西目屋村では食肉処理施設で数日間熟成した「クマ肉」を調理提供しています。熟成することで肉は柔らかく、味に深みがあります。ブナの里白神館宿泊プランや道の駅津軽白神レストランで味わうことができる「白神ジビエ料理」をぜひご堪能ください。

取組団体 一般財団法人ブナの里白神公社

お問い合わせ先 一般財団法人ブナの里白神公社  
TEL.0172-85-2911



詳細情報はホームページで!



# 八戸せんべい汁



# 三八八 エリア

魚介類料理と粉料理の競演



## 「B-1グランプリ発祥の地」八戸の今や全国区となったご当地グルメ。

肉や魚、キノコ、野菜などでとっただし汁に、小麦粉と塩で作った南部せんべいをパリンパリンと割り入れて煮込む八戸地方の郷土料理。汁物用に開発されたせんべいは、煮込んでも溶けにくく、モチモチとした食感は、まるでパスタのアルデンテのよう。旨みが凝縮したスープとの相性も抜群です。八戸市内には約200軒の提供店があり、食べ比べが楽しめます。八戸せんべい汁は、文化庁による令和4年度「100年フード」に認定されました。



詳細情報はホームページで！

取組団体 八戸せんべい汁研究所  
お問い合わせ先 Mail : labo@senbei-jiru.com



八戸市と三戸郡で構成される三八八<sup>さんぱんちや</sup>エリアは、日本有数の水揚げ量を誇る八戸漁港を有し、新鮮な魚介類を使った料理が自慢です。また、小麦粉やそば粉を使用した「せんべい」や「かつげ」など、地域特有の粉料理の食文化も息づいています。

ま え お き

# 八戸前沖さば料理

脂のりと鮮度が自慢!  
これ、ホントにサバ?

本州最北端のサバ漁場である八戸沖では、例年、秋口になると海水温が急激に下がるため、脂肪分の多いサバが水揚げされます。特に大型のサバは銀鯖と呼ばれ、脂の乗りも格別です。シメサバ、押し寿司等の定番の他に、サバしゃぶ、串焼き、サバカレーなど地元ならではの珍しいメニューも満載です。



詳細情報はホームページで!

取組団体 サバのまち八戸協議会  
お問い合わせ先 八戸商工会議所  
TEL.0178-43-5111



## 八戸ばくだん

ひと口頬張れば、  
口の中でおいしさが炸裂!

八戸港で水揚げされたイカをさいの目状に切り、生姜と田子産にんにくで作った特製醤油だれに漬け込み、イクラと卵黄を乗せたご当地丼。ワサビ醤油でいただく海鮮丼とはひと味違い、にんにく醤油風味のイカに卵黄がまるやかにからみ、ぶちぶちしたイクラがアクセントとなった絶妙な味!

取組団体 青森県どんぶり研究会

お問い合わせ先 TEL.0178-47-3575



## 八戸ブイヤベース



八戸の魚介類をふんだんに使用。  
一皿で二度おいしさが楽しめるのが八戸流。

ブイヤベースは、フランス・マルセイユ発祥の、魚介をふんだんに使用した料理。本場マルセイユでは「ブイヤベース憲章」というものもあり、厳格に定められたルールを守り提供されています。一方、「八戸ブイヤベース」は、八戸港に水揚げされる約600種類とも言われる豊富な魚介類を多くの方々に楽しんでいただくことを目的に2012年に誕生した、八戸でしか食べるのできない新・定番料理です。毎年、魚介類が豊富な冬期間には「八戸ブイヤベースフェスタ」が開催され、八戸市内外から多くのお客様が訪れて街が賑わいます。



詳細情報はホームページで！

取組団体 八戸ハマリレーションプロジェクト

お問い合わせ先 info@hhpp.jp



## 八戸らーめん

長年愛されてきた「懐かしの昔味」

初めて食べたのに、なぜか懐かしく感じる。心まで温かくなる八戸らーめん。スープには、鶏ガラと地元食材をふんだんに使い煮干しでダシをとる、あっさりした醤油味。手揉みの細縮れ麺が特徴。



詳細情報はホームページで！

取組団体 八戸らーめん会

八戸商工会議所  
TEL.0178-43-5111

## 高い知名度を誇る、五戸自慢の特産品。馬肉料理

馬肉といえば五戸、と言われるほど、県内外でも高い知名度を誇る、五戸自慢の特産品。別名桜肉とも呼ばれ、一説には馬肉の赤みが桜の花を想像させることに由来していると言われます。馬肉料理の定番として馬肉鍋や刺身、「義経鍋」と言われる焼肉、さらにしゃぶしゃぶなどもおすすめです。馬肉は低カロリー、低脂肪、低コレステロール、高タンパク質と、栄養価が高いうえに食べても太りにくいことから、ヘルシーなお肉として人気があります。

# 五戸 馬肉料理



## ウニとアワビを使った、磯の香り漂う潮汁。

階上町の郷土料理「いちご煮」は、ウニとアワビを贅沢に使用した風味豊かな潮汁。もともとは、漁師の浜料理でした。乳白色の潮汁に沈むウニの姿が、朝もやのなかにかすむ野イチゴに似ていることからその名がつけられたとされています。海の幸の旨みが、お椀の中に凝縮された上品な料理です。

# いちご煮



取組団体 五戸町観光協会  
お問い合わせ先 TEL.0178-62-7155



詳細情報はホームページで！



詳細情報はホームページで！

取組団体 階上町商工会  
お問い合わせ先 TEL.0178-88-2045

## 田子ガーリックステーキごはん

### 田子町の魅力を堪能できるランチ。

田子町が誇る食材、「にんにく・肉・米」を使った、にんにくフルコースランチ。ウエルカムドリンク、前菜、メイン料理、食後のデザートがセットになっています。前菜はにんにくをテーマにした創作料理を味わえ、メイン料理はステーキ鍋で肉を焼き、3種類のトッピングをしたシャリに巻いて食べる、肉巻き寿司です。肉は田子牛をはじめ、豚肉、鶏肉の3種類。全て田子町産を使用しており、デザートは、にんにくを使用したガーリックアイスを楽しめます。にんにくをはじめとする田子町の魅力を堪能してください。



詳細情報はホームページで！

取組団体 田子ニンニク料理推進協議会

お問い合わせ先 田子ニンニク料理推進協議会  
(田子町役場商工振興課内)  
TEL. 0179-20-7114

