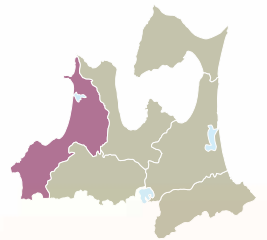


西北五エリア

日本海の幸、山と湖の恵み。



鱈ヶ沢ヒラメのツケ丼



極上ヒラメを、どんぶりでいただく至福。

ほぼ1年を通して水揚げされる鱈ヶ沢産のヒラメは、白神山地の清流が流れ込む日本海が育んだ極上品です。「鱈ヶ沢ヒラメのツケ丼」は、そんな良質なヒラメをぜいたくにツケにし、たっぷりのご飯に盛り付けたご当地丼。各提供店が工夫を凝らした独自の漬けだれによって風味や趣が異なるので、食べ比べるのも楽しみ。特に12月～1月は脂がのり、身の締まりも良く、最高においしい時期です。



詳細情報はホームページで！

取組団体

鱈ヶ沢町地域資源活用推進協議会

お問い合わせ先

鱈ヶ沢町政策推進課 TEL.0173-72-2111

鱈ヶ沢イトウ料理

「川のトロ」と呼ばれる、
幻の高級魚を食す。

白神山地の沢水で養殖される鱈ヶ沢産のイトウ。川のトロとも呼ばれ、鮭よりも淡白でくせがなく、どんな料理とも相性抜群。鱈ヶ沢町の提供店では、活き造り、刺身、寿司、味噌焼き、鍋料理、皮の唐揚げなど、様々な調理法で1年を通して召し上がれます。

取組団体

鱈ヶ沢町農林水産課

お問い合わせ先

TEL.0173-72-2111



詳細情報はホームページで！



五所川原市、つがる市、西津軽郡、北津軽郡で構成される
西北五エリア。日本海に面した沿岸部では、
豊富に水揚げされる魚や海藻を使った料理が充実しており、
内陸部では、農耕行事の際の米や餅を使った料理が
受け継がれています。



13種類のお山の宝たちが奏でるハーモニー。

五所川原特産品のつくね芋の団子とキノコ類、タケノコ、ごぼう、豚のバラ肉、凍み豆腐など、13種類の具材をふんだんに使ったやさしい味わいの汁料理。肉質がきめ細かく粘りが強いつくね芋の団子は、モチモチ・シコシコの食感。地元で愛されてきたキノコ汁をベースにした旨みが凝縮されただし汁がトロリと絡み、相性も抜群です。しみじみと味わい深く、里の恵み、お山の宝が詰まったヘルシーな逸品をぜひ!

取組団体 五所川原商工会議所女性会

お問い合わせ先 TEL.0173-35-2121

じゅうさんこ

十三湖しじみラーメン

しじみのエキスが醸し出す旨みと抜群の風味。

十三湖の特産品・ヤマトシジミを使った塩ベースのラーメン。しじみのエキスがたっぷりのスープは濃厚な旨みで、トッピングのヤマトシジミはプリプリの食感。

お問い合わせ先 五所川原市地域物産振興課
TEL.0173-35-2111



深浦マグロステーキ丼



マグロは大間だけじゃない! を宣言。

ほどよく脂が乗り、味の良さにも定評のある深浦産の天然本マグロ。そのマグロを刺身、片焼き、両面焼きにし、3つの小どんぶりで楽しむ御膳。マグロと地元産食材の美味しさを一層引き出した、こだわりの一品です。



詳細情報はホームページで!

取組団体 深浦マグロ料理推進協議会

お問い合わせ先 TEL.0173-74-2111



中泊メバルちゃんこ鍋

中泊トマト海鮮ラーメン

地場産完熟トマトを使ったイタリアンなラーメンをぜひどうぞ。

中泊町の食材は、海産物(メバル・イカ)だけじゃない! トマトを始めとした農産物も自慢の逸品! 地場産トマトを使って作った自家製トマトスープに、地場産&手作りの“メバルソーセージ・イカ天かまぼこ”をトッピングした、非常に珍しい「トマト海鮮ラーメン」です。



冬期限定の「相撲めし」をどうぞ。

中泊町は、知る人ぞ知る、相撲の町。また、高級魚メバル(ウスメバル)の水揚げ量が青森県ナンバーワンで、最近「メバルの町」としても売り出し中。その「メバル」と「相撲」をコラボして開発したのが、冬期限定(11月~3月)の「おひとりさまメバルちゃんこ鍋定食」(正式名称:中泊メバルちゃんこ鍋、略称:メバちゃん鍋)です。相撲にまつわるキーワードをモチーフにして料理内容を設計した、ユニークな新・ご当地グルメを、厳冬の中泊町でぜひどうぞ。



詳細情報はホームページで!

取組団体 中泊メバル料理推進協議会

お問い合わせ先 中泊町水産商工観光課 TEL.0173-57-2111



取組団体 中泊メバル料理推進協議会

お問い合わせ先 中泊町水産商工観光課
TEL.0173-57-2111



詳細情報はホームページで!

つがる市の新名物!

つがる市産のにんにくをふんだんに使用した万能調味料、にんにく塩麴を使用した「つがるにんにく塩こうじ鍋」です。ニッポン全国鍋グランプリ2020で3位入賞!雪国・津軽の大地の恵みをぎゅっと詰め込んだ美味しい鍋ができました。



詳細情報はホームページで!

取組団体 つがる市商工会

お問い合わせ先 TEL.0173-42-2449

つがるにんにく塩こうじ鍋



げき うま

激馬かなぎカレー

噛みしめるほどに旨みがじわ～。
高菜漬もアクセント。

古くから馬産地として知られる旧・金木町で生まれた「激馬かなぎカレー」は、馬肉をじっくりと煮込みスパイスを効かせたもの。馬と「激うま」と掛け合わせたネーミングもユニークで、福神漬の代わりに高菜の漬物が添えられているのも特徴です。



詳細情報はホームページで!

取組団体 NPO法人かなぎ元気倶楽部

お問い合わせ先 赤い屋根の喫茶店「駅舎」 TEL.0173-52-3398

中泊メバルの刺身と煮付け膳

高級魚「津軽海峡メバル」をどうぞ。

青森県のナンバーワンの水揚げ量を誇る「津軽海峡メバル」(ウスメバル)を一尾まるまる使用したおもてなし膳。お頭付きの「刺身姿盛り」と「熱々の煮つけ」、出汁の効いた「潮汁」、イカソーメンも付いてます。中泊町でなければ食べられない新しいご当地グルメです。



詳細情報はホームページで!

取組団体 中泊メバル料理推進協議会

お問い合わせ先 中泊町水産商工観光課
TEL.0173-57-2111



上十三エリア

大地の恵みを活かす知恵

十和田バラ焼き



地元民が愛したソウルフードが全国へ。

牛バラ肉の旨味と醤油ベースの甘いタレがからみ合い、その美味しさがしみ込んだ大量のタマネギの甘みを最大限に引き出す鉄板料理。豚バラや馬バラなどを使ったバラ焼きもあり、市内色々な飲食店で味わえます。おいしさのポイントは、肉1に対して1.5のタマネギを使うこと。あめ色に色づいたタマネギから肉の旨みがジュワ〜と溢れます。



詳細情報はホームページで！

取組団体 十和田バラ焼きゼミナール

お問い合わせ先 TEL.0176-25-7758

三沢基地 くうじからあ 空自空上げ

三沢市特産のごぼうと にんにく、県産鶏肉を 使用した新しいご当地グルメ

全国の航空自衛隊では、各基地の給食で提供される鶏の唐揚げを、航空自衛隊全体でより上を目指すとする意味を込めて「空上げ(からあげ)」と呼称しており、全国の各基地で特色ある空上げのレシピを公開しています。「三沢基地空自空上げ」は、三沢市の特産品であるごぼうとにんにく、さらには県産鶏肉を用いて作られる三沢市の新しいご当地グルメです。市内の各店舗ごとに、空自三沢基地隊員食堂のレシピを再現した「オリジナル」と、市内店舗ごとの個性あふれる独自レシピで作られた「アレンジ」を1年を通して楽しみいただけます。

取組団体

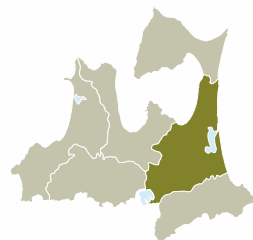
三沢市観光物産課、(一社)三沢市観光協会、
航空自衛隊三沢基地

お問い合わせ先

三沢市観光物産課
TEL.0176-53-5111 (内線523)



詳細情報はホームページで！



十和田市、三沢市、上北郡で構成される
上十三エリアは、「やませ」が吹く夏場の冷涼な気候を
生かした畑作が盛んです。全国トップクラスの生産量を
誇るながいも、にんにく、ごぼうを始め、
十和田湖や小川原湖の特産品を使った料理も豊富です。



パリパリ食感と熱々チーズが絶妙!

戦後、三沢基地の米国人からのアドバイスで考案されたという日米合作のB級グルメ。餃子の皮でくるんだチーズをカラッと揚げたシンプルながらも市民に愛される「三沢のソウルフード」。ケチャップやチリソースなどお好みの味とのコラボも楽しめます。



チーズロール



十和田おいらせ餃子

地元のこだわり食材を包み込んだ餃子。

にんにくの粉末を飼料に混ぜて育てた「奥入瀬ガーリックポーク」と地元が誇る「プレミアムにんにく」、キャベツなど地元食材がぎっしり。「スタミナ源タレ」を下味にしたオリジナルの美味しさ。



詳細情報はホームページで!

取組団体

(一社)
三沢市観光協会

お問い合わせ先

TEL.0176-59-2311



詳細情報はホームページで!

取組団体

十和田産食材活用
協議会

お問い合わせ先

奥入瀬フーズ
TEL.0176-72-3113

三沢ほっき丼

期間限定!三沢産ホッキ貝を使ったどんぶり。

三沢産のホッキ貝は、肉厚で豊かな香りと甘みが特徴。三沢市内の飲食店では、ホッキ貝を使った丼物を12月3日~3月末まで提供。煮る、炒める、揚げるなど、店舗ごとに様々な食感と味わいを楽しむことができます。



詳細情報はホームページで!

取組団体

三沢市ほっき料理会

お問い合わせ先

三沢市観光物産課
TEL.0176-53-5111(内線523)



「パイカ」の正体は豚バラ軟骨!?

パイカとはコリコリまたはトロトロした食感が絶妙なコラーゲンを含んだ豚バラ軟骨肉のこと。メニューは醤油の他、赤ワインやトマトでじっくり煮込んだ角煮風、ラーメン、鍋、丼などバリエーション豊かに楽しめます。



三沢パイカ料理



のへじ北前ラーメン

「カワラケツメイ」入りのご当地ラーメン。

野辺地町特産の薬草茶「カワラケツメイ」の粉末を練り込んだ細縮れ麺と鶏ガラや陸奥湾ホタテでだしをとった黄金色のスープ、鶏チャーシューが特徴。



取組団体 三沢市観光物産課

お問い合わせ先 TEL.0176-53-5111(内線523)

詳細情報はホームページで!



取組団体 野辺地町観光協会

お問い合わせ先 TEL.0175-64-9555

詳細情報はホームページで!



七戸バーガー

地元の食材がつまったオリジナルバーガー。

自然豊かな七戸町の食材を地元ベーカリーで焼いたパンズにはさんだ「地産地消」バーガー。パテは県産牛、豚、鶏肉を使用。地元産トマト、ながいも、にんにくのいずれか1品以上を使うのが基本形。アレンジは色々で、トマトベースのソースやそばパテなど種類も豊富です。全店舗事前予約が必要です。

取組団体 七戸バーガー協議会

すみれ
お問い合わせ先 TEL.0176-62-5825



おいらせだるま芋
へっちちよこ汁

おいらせの郷土料理、
ながいもすいとん。

取組団体 おいらせ町観光物産協会

お問い合わせ先 おいらせ町商工観光課
TEL.0178-56-4703

たからこ
宝湖わんこ丼

小川原湖の旬を味わう
ミニ丼たち。

小川原湖の旬の味覚と東北町特産の野菜を素材として作られた宝湖わんこ丼。しじみの貝殻を練りこんだ器で三種類のミニ丼を味わえるのが特徴。小川原湖産シラウオ、ワカサギ、しじみや東北町の野菜が工夫をこらした調理をされて盛り付けられます。旬の素材を使用しているため、メニューは季節で異なり、何度でも楽しめます。各店で丼の内容が異なるため、食べ歩きもオススメです。



※写真はイメージです。

取組団体 宝湖活性化協議会

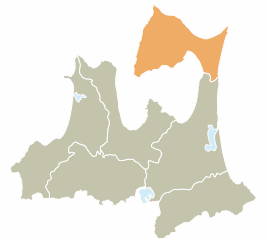
お問い合わせ先 東北町商工観光課 TEL.0176-56-3111



詳細情報はホームページで!

下北エリア

本州最北端で味わう絶品料理



むつ市と下北郡で構成される下北エリアは、太平洋、津軽海峡、陸奥湾と3つの海に囲まれていることから、マグロやイカ、海藻など豊富な魚介類を使った料理が味わえます。また、雑穀、芋、粉類を使った素朴な料理や、自衛隊大湊基地直伝のご当地グルメも受け継がれています。

大間まぐろ料理

津軽海峡の荒海が育んだ、最高級ブランド。

2026年の豊洲市場の初競りで、243kgのマグロに史上最高値の5億1030万円の値がついたことも話題を呼んだ大間まぐろ。津軽海峡の荒海で育ったクロマグロは、身の締まりと脂のりが最高。トロ部分は、まるで高級和牛のような霜降りで、上品な脂の甘みが舌の上でとろけます。地元大間では、マグロ丼や定食のほか、ほほ肉の揚げ物、横隔膜や喉の焼き物など産地ならではの絶品珍味が味わえます。



詳細情報はホームページで!

取組団体 大間町飲食店組合
お問い合わせ先 食事処すみよし
TEL.0175-37-3170



大湊海軍コロツケ

サクツとかじれば、下北の「うまい!」がぎゅー。

明治時代、現在のむつ市大湊地区に駐屯した旧海軍の食事に出されていたコロツケのレシピを再現したもの。ビーフ、チキンのほか、ホタテ、ウニ、イカなど下北産の食材をふんだんに使い、ヘット(牛脂)で揚げるのが特徴。ヘットは香り良くカラッと揚がり、風味も抜群。下北の食の豊かさが実感できます。揚げ油のヘット配合率は提供店によって異なり、高いほどこってりした味わいになります。ぜひ食べ比べてみてください!



取組団体 大湊海軍コロツケ普及会
お問い合わせ先 大湊海軍コロツケ普及会事務局
TEL.0175-31-0244

詳細情報はホームページで!



下北みそ貝焼き

ホタテや海藻など、海の恵みを卵でふんわりとして。

江戸時代、ホタテ貝を鍋代わりにし、だしと魚の切り身を入れ、自家製の味噌を溶いて作った漁師料理が伝わったとされています。下北地方の貝焼きは、布海苔や松葉などの海藻と、ウニ、イカ、ホタテなど海の幸たっぷりの具材が入っているのが特徴です。



取組団体 みそ貝焼き普及研究会
お問い合わせ先 むつ商工会議所
TEL.0175-22-2282

詳細情報はホームページで!

かいじ 大湊海自カレー



本物の部隊の味が味わえる!

海上自衛隊では長い航海の際、外の景色がほとんど変わらないため、曜日感覚がなくなってしまうことがあることから、毎週金曜日はカレーライスを食べる習慣があるそうです。海上自衛隊大湊基地所属の部隊も、それぞれに独自のカレーレシピを持っており、そのこだわりの味が隊員の任務を支えています。大湊海自カレーは、海上自衛隊大湊基地所属の各部隊秘伝のレシピをむつ市内の各店舗に直接伝授し、それぞれの艦長や司令から認定を受けたカレーのことで、市内飲食店で味わうことができます。



詳細情報は
ホームページで!

取組団体 大湊海自カレー普及会

お問い合わせ先 大湊海自カレー普及会事務局
(むつ市産業政策部観光・シティプロモーション課)
TEL.0175-22-1111

多彩な食材と料理人のこだわりで 楽しさ美味しさ満載!

県魚である天然ヒラメをメイン食材とし、東通村が誇る地場産食材オールスターズ(十割そば、松藻、ブルーベリー、東通牛、タコ、ほうれん草、ながいも、お米“ほっかりん”、布海苔等)を駆使してメニュー化した、おもてなしコース料理。メインは、「天然ヒラメの刺身5点盛り」「天然ヒラメの特製三段重」「天然ヒラメのファイヤーグレム」の天然ヒラメ三部作です。神経締めと活締めによる食感の違いや、様々な調理法による味わいの違いをお楽しみください。



取組団体 東通ヒラメ料理推進協議会

お問い合わせ先 東通ヒラメ料理推進協議会事務局(東通村商工観光課内)
TEL.0175-27-2111

東通天然ヒラメ刺身重

そらから 大湊 Sora 空っ!

カリッと一口!ジューツとジューシー!70グラムに大満足!



全国の航空自衛隊では、各基地の給食で提供される鶏の唐揚げを、航空自衛隊全体でより上を目指すとする意味を込めて「空上げ(からあげ)」と呼称しており、全国の各基地で特色ある空上げのレシピを公開しています。2018年7月26日にデビューした「元祖大湊Sora空っ!(そらから)」は、むつ市に所在する第42警戒隊で食べられている「空上げ」の名称で、青森県産のすりおろしりんごごとに入れた醤油ベースのタレに70グラムの下北半島産の鶏肉を一晩漬け込み、二度揚げで仕上げています。「元祖大湊Sora空っ!」と、第42警戒隊に関連づけた「店舗オリジナル大湊Sora空っ!」の2種類のメニューを市内5店舗で食べることができます。



詳細情報はホームページで!

取組団体 大湊Sora空っ!普及会

お問い合わせ先 大湊Sora空っ!普及会事務局
(むつ市産業政策部観光・シティプロモーション課)
TEL.0175-22-1111

あんこう 風間浦鮫鯨料理

他にはない、貴重なあんこうの刺身の食感を楽しめます。

風間浦鮫鯨は、刺し網漁法や空釣り延縄漁法で漁獲され、漁場が近く、一匹一匹丁寧に取り扱われることで、生きたまま水揚げされることが最大の特徴。風間浦村では、鮫鯨鍋やとも和えはもちろん、鮮度抜群だからこそできる刺身やあん肝刺し、唐揚げなど、かつては地元でしか食されていなかった鮫鯨料理を、12月~3月限定で提供しています。

取組団体 ゆかい村風間浦鮫鯨ブランド戦略会議

お問い合わせ先 風間浦村役場産業建設課
TEL.0175-35-2111



詳細情報は
ホームページで!

