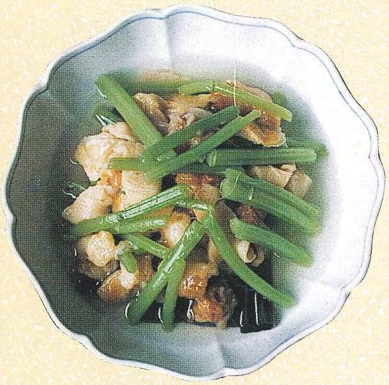
活彩あおもり

あおもり食の文化伝承財普及拡大事業

食の文化伝承

ガイドブック



青森県

はじめに

青森県は、白神山地や八甲田連峰等の山々、緑豊かな森林や肥沃な大地を有し、日本海や太平洋、津軽海峡さらに陸奥湾という豊かな海に囲まれ、新鮮で安心安全な農林水産物を生産してきています。

また、農山漁村には、郷土色豊かな食文化に根ざす伝統料理等が、優れた技とともに大切に伝えられてきています。

しかしながら、地域の優れた伝統料理は、核家族化やライフスタイルの変化などにより、失われようとしているものも少なくありません。その一方で、時代は「地産地消」、「スローフード」へと回帰し、地域の食文化を見直そうという機運が高まってきています。

21世紀の今、私たちは、このかけがえのない伝統料理を次世代にしっかりと引き継いでいく使命があります。

このため、県では「あおもり食の文化伝承財普及拡大事業」を実施し、県民の貴重な文化財である「あおもりならでは」の伝統料理を「食の文化伝承財」として認定し、そして、その伝統料理の普及拡大に努める方々を「食の文化伝承隊」として表彰するとともに、これら伝統料理を味わうことのできる店を「食の文化伝承店」として登録する取組みを進めてきました。

この「あおもり「食の文化伝承ガイドブック」は平成14年度から16年度までに認定した「食の文化伝承財」等を紹介したものです。皆様には、本県の食文化の継承及び情報発信に積極的に御活用いただければ幸いに存じます。

このガイドブックの作成に当たって、調査や資料提供に御協力いただいた「食の文化伝承隊」の方々をはじめ、関係者に深く感謝申し上げます。

平成17年1月

青森県農林水産部長　一　戸　洋　次

目　　次

1　あおもり食の文化伝承財普及拡大事業について……1

2　あおもりの食文化……2

3　食の文化伝承財・伝承隊一覧　（料理区分別）……4

（地　域　別）……8

4　食の文化伝承店一覧……10

5　食の文化伝承店の紹介……12

6　食の文化伝承財・伝承隊の紹介……48

7　食の文化伝承財の作り方……98

8　産地直売所の紹介……198

あおもり食の文化伝承財普及拡大事業

「食の文化伝承財」の認定

青森県では、地域の文化や自然に育まれた伝統料理等を「食の文化伝承財」として認定し、次世代へ継承するために県民への普及活動や道の駅や農家レストランなどのメニューへの導入を図るほか、ガイドブックの作成などにより県内外へ青森県の魅力を発信をしています。

「食の文化伝承隊」の表彰

「食の文化伝承隊」とは、県産の農林水産物を活用した伝統料理「食の文化伝承財」の優れた技術保持者として知事が表彰した団体や個人で、地域への積極的な伝承活動をとおして青森県の食文化の発信を行っています。

また、「食の文化伝承隊」は伝統料理を普及するため、要請に応じて学校給食や学童の体験学習をはじめ各種の料理講習会へ出向いて講師を務めています。

「食の文化伝承店」の登録

地域ならではの伝統料理を食べられるお店が欲しいという要望が多いことから、県内の道の駅や産地直売所、民宿や農漁家レストランなどを「食の文化伝承店」として登録し、ガイドブックやホームページで紹介しています。

「食の文化伝承隊」の派遣方法や問い合わせ

総合販売戦略課または最寄りの農林水産事務所・農業改良普及センターへお問い合わせください。

問い合わせ先

関係機関名	電話番号	関係機関名	電話番号
総合販売戦略課	017-734-9574	五所川原地域農業改良普及センター	0173-35-5719
東地方農林水産事務所	017-734-9961	金木地域農業改良普及センター	0173-52-2265
青森地域農業改良普及センター	017-734-9965	上北地方農林水産事務所	0176-23-5388
中南地方農林水産事務所	0172-33-2902	十和田地域農業改良普及センター	0176-23-4281
弘前地域農業改良普及センター	0172-34-2136	三沢地域農業改良普及センター	0176-53-2498
黒石地域農業改良普及センター	0172-52-4335	野辺地地域農業改良普及センター	0175-64-3117
平賀地域農業改良普及センター	0172-44-2621	下北地方農林水産事務所	0175-22-3211
三戸地方農林水産事務所	0178-27-4024	むつ地域農業改良普及センター	0175-22-2685
八戸地域農業改良普及センター	0178-27-4444	西地方農林水産事務所	0173-72-6611
三戸地域農業改良普及センター	0179-23-3264	鰺ヶ沢地域農業改良普及センター	0173-72-2312
北地方農林水産事務所	0173-35-2345	木造地域農業改良普及センター	0173-42-2222

あおもりの食文化

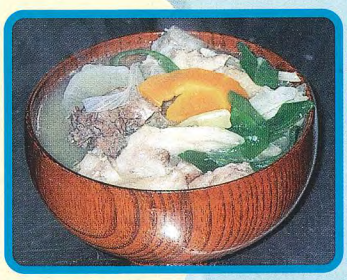
青森県は、地域の立地条件によって、気象や土地の広がりなどが大きく異なることから、各地域の食文化にも違いがあります。米作地帯の津軽地方は米を主体とした料理、畑作地帯の南部地方は雑穀（粉食）を主体とした料理、下北地方はいもを主体とした料理、さらに、沿岸地方は海産物を主体とした料理、といった地域の特性を生かした特徴的な食文化圏を形成しています。

米作地帯（津軽地方）の食文化
～米主体の料理～

津軽地方は、弥生時代の垂柳遺跡（田舎館村）からも知られるように古くからの穀倉地帯であり、米ともちを使った料理を中心に多彩な料理が発達しているほか、祭事に伴う行事食も多く伝えられています。

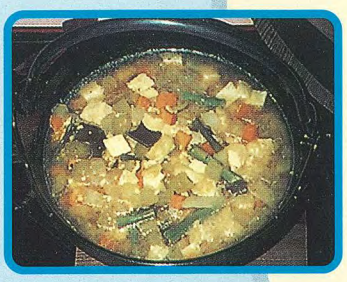
●しとぎもち

もち米粉をこねて作った皮にあんをたっぷり入れてつくる、神様に供える餅です。



●たらのじゃっぱ汁

津軽の正月料理には欠かせない料理です。たらを“じゃっぱ（アラ）”ごと使い、大根やにんじんといっしょに煮た栄養たっぷりの料理です。



●けの汁

津軽の郷土料理の代表です。大根、にんじん、ごぼう、わらびなどを細かく刻んだみそ味（又はしょうゆ味）の汁物で、大鍋にたくさん作り、何日も温め直して食べます。

沿岸地帯の食文化 ～海の幸主体の料理～

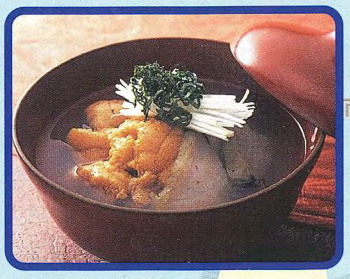
日本海、太平洋、津軽海峡、陸奥湾に面した沿岸地域では、豊富に水揚げされる魚や海藻を使った料理が伝えられています。

●若生おにぎり

若生（わかおい）とは、薄く柔らかい１年昆布のこと。これで包んだおにぎりは、素朴な味ながらも食べた瞬間に磯の香りが口いっぱいに広がります。

●貝焼きみそ

大きなホタテの貝殻を鍋にして、だし汁にみそと卵をといて作る家庭料理です。地域によっては、白身魚やホタテも入れます。昔は、卵が貴重品であったことから、産後や病後などに栄養をつけるために作る特別なものでした。



●いちご煮

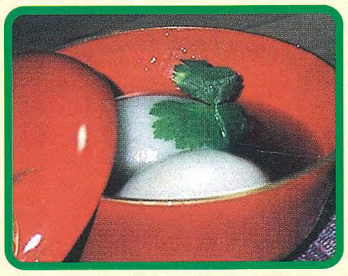
「浜の贅沢品」といわれる、高級食材ウニとアワビを使った、磯の香りが食欲をそそるお吸い物です。昔は、漁家では、日常的に食べられていた料理です。

畑作地帯（下北地方）の食文化
～雑穀・粉食・いも主体の料理～

下北地方は、気象条件が厳しいため、雑穀・粉食に加え、いも料理も多く作られています。また、もち料理や魚介類を使った独特の料理も数多く伝えられています。

●いももちのじゅねあえ

かんなにかけて乾燥させたじゃがいも（かんなかけいも）の粉を使って作るお餅です。じゅね（えごま）みそをかけて食べるほか、ごま和えやお汁粉にして食べたりもします。



●けいらん

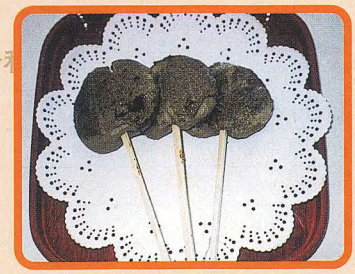
小さな卵の形をしたあんこ入りのだんごにしょうゆ味の汁をかけた汁物で、冠婚葬祭には欠かせない料理の１つです。甘いあんとしょうゆ味という絶妙な組み合わせが、意外にもマッチしています。

●べごもち

黒砂糖と白砂糖を使って牛のようなまだら模様をつけた餅であることから、べご（牛のこと）餅と呼ばれました。今は自然の食品の色できれいな模様がつけられた餅に変わりました。端午の節句によく作られたお菓子です。

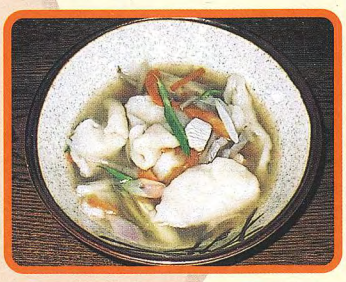
畑作地帯（南部地方）の食文化
～雑穀・粉食（小麦・そば）主体の料理～

南部地方は、夏にヤマセ（オホーツクから吹く冷たい東風）が吹き稲作には非常に厳しい気象条件となっているため、畑作地帯が広がっています。あわやひえなどの雑穀やそば粉、麦粉を使った料理が多く、はっとう類やひっつみなどが、年中の食事にみられます。



●そば串餅

ゆでたそば餅を串に通してさっと焼き、じゅね（えごま）みそを塗り、さらに焼いて食べます。



●ひっつみ（すいとん）

鶏肉や野菜をたっぷり入れた汁に小麦粉のこねたものをちぎって入れる料理です。地域によっては、具に「かに」を入れたり、生地に「長いも」を入れるなどバリエーションは豊富です。

●せんべい汁

汁専用に作られた南部せんべいを汁の中に割って入れる料理です。煮込んで食べる際には独特の食感があります。昔は、村の青年たちの集まりや山仕事の時に作って食べた野外料理です。

食の文化伝承財・伝承隊　一覧（料理区分別）

伝承財No.	区分		食の文化伝承財	市町村	伝承隊（技術保持者）	管轄農林事務所	管轄普及センター	作り方頁
飯・すし・もち・だんご他								
1	（米・もち米）	①	いか飯	平舘村	高畑誠子	東	青森	98
		②	いか飯	六ヶ所村	泊漁協女性部	上北	野辺地	98
2			うにご飯	八戸市	名古屋勝子	三戸	八戸	99
3		①	ごまごはん	稲垣村	蝦名とくゑ	西	木造	99
		②	ごままんま	弘前市	蒔苗夏江	中南	弘前	100
4		①	ほたておこわ	蟹田町	黒田静江	東	青森	100
		②	ほたておこわ	野辺地町	野辺地町漁協女性部	上北	野辺地	101
5			若生おにぎり	三厩村	菊地キヌ	東	青森	101
6			昆布の巻ずし	三厩村	菊地キヌ	東	青森	102
7			絵巻ずし（さざんか巻き）	平賀町	十和生活改善グループ	中南	平賀	102
8			茶がゆ	野辺地町	荒川カヨ	上北	野辺地	103
9		①	うんぺい	木造町	小笠原昭子	西	木造	103
		②	うんぺい（松）	浪岡町	鎌田ミツエ	中南	黒石	104
10			塩もち	平内町	田中裕子	東	青森	105
11		①	しとぎもち	中里町	大川イヨ	北	金木	105
		②	しとぎもち	尾上町	工藤れい子	中南	平賀	106
		③	しとぎもち	黒石市	渋川チヤ子	中南	黒石	106
		④	しとぎもち	岩崎村	羽賀さき江	西	鰺ヶ沢	107
12		①	なべこだんご	七戸町	中岫アイ	上北	十和田	107
		②	なべっこだんご	天間林村	天間光子	上北	十和田	108
13		①	のりかすもち	鶴田町	岡しよ	北	五所川原	108
		②	のりかすもち	尾上町	駒井信子	中南	平賀	109
		③	いもも（のりかすもち）	森田村	盛章子	西	木造	109
14		①	べこもち（こぎく）	大間町	こすもす生活改善グループ	下北	むつ	110
		②	べこもち（みやこわすれ）	大畑町	こぶし生活改善グループ	下北	むつ	111
		③	べこもち（つばき）	むつ市	斗南岡生活改善グループ	下北	むつ	112
		④	べこもち（女の子）	横浜町	西濵慶子	上北	野辺地	113
		⑤	べこもち（たばね）	大間町	みどり生活改善グループ	下北	むつ	114
15		①	干しもち	岩崎村	岩本静	西	鰺ヶ沢	115
		②	干しもち	青森市	工藤セツ	東	青森	115
		③	干しもち	七戸町	気田京子	上北	十和田	116
		④	干しもち	常盤村	佐藤とせ	中南	黒石	116
		⑤	干しもち	深浦町	竹内さだ	西	鰺ヶ沢	117
		⑥	干しもち	森田村	対馬百合子	西	木造	117
		⑦	干しもち	今別町	間山ちよ	東	青森	118
16		①	よしもち	中里町	大川イヨ	北	金木	118
		②	よしもち	五所川原市	五所川原市生活改善グループ	北	五所川原	119
17			きびだんご	相馬村	花田キサ	中南	弘前	119
18			まんじゅう（御祭礼まんじゅう）	横浜町	中山ミエ子	上北	野辺地	120
19			かたもち	六ヶ所村	岡部百合子	上北	野辺地	120
20		①	笹餅	木造町	木造夕市の会餅部会	西	木造	121
		②	笹餅	深浦町	驫木生活改善グループ	西	鰺ヶ沢	121
21			笹巻き（たけのこ巻き）	六ヶ所村	成澤幸子	上北	野辺地	122
22	（ながいも）		うばたま（ながいもの生菓子）	上北町	竹内勝子	上北	三沢	122
23	（小麦）	①	いわなのひっつみ	田子町	関所の茶屋かあちゃんの会	三戸	三戸	123
		②	魚（じゃっこ）入りひっつみ	新郷村	長峯文子	三戸	八戸	123
		③	魚入りひっつみ	下田町	坂井田悦子	上北	三沢	124
24			かにひっつみ	名川町	東寿一	三戸	三戸	124

伝承財No.	区分		食の文化伝承財	市町村	伝承隊（技術保持者）	管轄農林事務所	管轄普及センター	作り方頁
25	（小麦）	①	ひっつみ（すいとん）	階上町	小笠原 八重	三戸	八戸	125
		②	ひっつみ（じゃがいもすいとん）	川内町	かわうち・食と農を考える女性の会	下北	むつ	125
		③	ひっつみ（長芋入りすいとん）	東北町	横浜 ちえ	上北	野辺地	126
26			麦はっと	福地村	福地饂飩研究会	三戸	三戸	126
27			かますもち	三沢市	冨田 トミノ	上北	三沢	127
28		①	きんかもち	三戸町	目時生活改善グループ	三戸	三戸	127
		②	きんかもち	南部町	中居 房子	三戸	三戸	128
29		①	酒まんじゅう	百石町	伊藤 ムツ子	上北	三沢	128
		②	酒まんじゅう	十和田市	古舘 ニガ	上北	十和田	129
		③	酒まんじゅう	田子町	佐野 房	三戸	三戸	129
30	（そば）		やなぎば	南郷村	木村 タヨ	三戸	八戸	130
31		①	東通そば（十割そば）	東通村	大利生活改善グループ	下北	むつ	130
		②	東通そば（十割そば）	東通村	佐々木 静江	下北	むつ	131
32			そばかっけ	名川町	日渡 スゲ	三戸	三戸	131
33		①	そば串もち	東北町	甲地 よしゑ	上北	野辺地	132
		②	そば串もち	十和田湖町	沢田 いしみ	上北	十和田	132
		③	そば串もち（じゅねもち）	七戸町	八甲田農協女性部七戸支部加工部会	上北	十和田	133
		④	串もち	天間林町	白石 けい子	上北	十和田	133
34	（大豆）	①	こごり豆	車力村	江良 きみゑ	西	木造	134
		②	こごり豆	鶴田町	岡 しよ	北	五所川原	134
		③	こごり豆	木造町	片山 きみえ	西	木造	135
		④	豆こごり	浪岡町	対馬 ノリ子	中南	黒石	135
35		①	ごど	十和田市	工藤 きよゑ	上北	十和田	136
		②	ごと	十和田湖町	丸 トミ	上北	十和田	136
36		①	豆しとぎ	上北町	蛯名 アサエ	上北	三沢	137
		②	豆しとぎ	六ヶ所村	高村 アキエ	上北	野辺地	137
		③	豆しとぎ	横浜町	新渡 百枝	上北	野辺地	138
		④	豆しとぎ	十和田市	山田 ト子	上北	十和田	138
		⑤	黒豆しとぎ	五戸町	さくら加工グループ	三戸	八戸	139
37	（じゃがいも）		いもすりだんご汁	三沢市	大森 美智子	上北	三沢	139
38			いももちのおしるこ	三厩村	菊地 キヌ	東	青森	140
39			いももちのじゅねあえ	大畑町	北上 さつ	下北	むつ	140
40	（かぼちゃ）	①	かぼちゃのおやき	金木町	秋元 トシ	北	金木	141
		②	かぼちゃのおやき	深浦町	熊谷 陽子	西	鰺ヶ沢	141
		③	かぼちゃのおやき	碇ヶ関村	小中 キミ	中南	平賀	142
		④	かぼちゃのおやき	平賀町	齋藤 弘子	中南	平賀	142
		⑤	かぼちゃのおやき	碇ヶ関村	相馬 ツサ	中南	平賀	143

汁物

41		いちご煮	階上町	階上漁協女性部	三戸	八戸	143
42	①	かに汁	上北町	小笠原 廣子	上北	三沢	144
	②	かに汁	東北町	附田 トシエ	上北	野辺地	144
43		くじら汁	南郷村	中村 しずゑ	三戸	八戸	145
44	①	けいらん	東通村	上路 ミヲ子	下北	むつ	145
	②	けいらん	むつ市	下山 さくら	下北	むつ	146
45	①	けの汁	弘前市	津軽あかつきの会	中南	弘前	146
	②	けの汁	今別町	大川平加工グループ	東	青森	147
	③	けの汁	碇ヶ関村	高阪 昭子	中南	平賀	147
	④	けの汁	木造町	長谷川 蓉子	西	木造	148
	⑤	けの汁	弘前市	蒔苗 幸子	中南	弘前	148
	⑥	けの汁	岩崎村	むつみ生活改善グループ	西	鰺ヶ沢	149

伝承財No.	食の文化伝承財	市町村	伝承隊（技術保持者）	管轄農林事務所	管轄普及センター	作り方頁
46	けんちん	川内町	菊池ヨシ	下北	むつ	149
47	ごじる（呉汁・豆汁）	木造町	坂本ヒサ	西	木造	150
48	しじみ汁	市浦村	横山菊子	北	金木	150
49	品川汁	川内町	山田浪子	下北	むつ	151
50	しろうおの卵とじ	蟹田町	蟹田町商工会女性部「かにた川」	東	青森	151
51	①せんべい汁	八戸市	山田フジエ	三戸	八戸	152
	②せんべい汁	福地村	ふくちフレッシュ会	三戸	三戸	152
52	だまこ汁（枝豆入り魚のすりみ汁）	弘前市	清野せつ	中南	弘前	153
53	たらのじゃっぱ汁	蓬田村	二唐美代子	東	青森	153
54	つぼ汁	横浜町	新渡百枝	上北	野辺地	154
55	にんじゃ汁	木造町	片山松江	西	木造	154
56	まつも鍋	東通村	相馬たまえ	下北	むつ	155
57	馬肉鍋	五戸町	柿本俊子	三戸	八戸	155
58	①すり身汁	深浦町	大船秋江	西	鰺ヶ沢	156
	②すり身汁（ほっけ）	小泊村	角田志保子	北	金木	156
59	手こすりだんご	十和田市	附田ミズヱ	上北	十和田	157
60	たこのどうぐ汁	風間浦村	葛西嘉千代	下北	むつ	157

煮物

61	①いかのごろみそ煮	小泊村	磯野とし子	北	金木	158
	②いかのごろみそ煮	小泊村	駒井昭江	北	金木	158
62	きのこの塩辛	浪岡町	鎌田ミツエ	中南	黒石	159
63	①けっこみそ（貝焼きみそ）	弘前市	木村富美	中南	弘前	159
	②貝焼きみそ（ほたて入り）	野辺地町	野辺地町漁協女性部	上北	野辺地	160
64	ごぼうのでんぶ	岩木町	木村千雪	中南	弘前	160
65	塩辛貝焼	風間浦村	葛西恭子	下北	むつ	161
66	たけのこけんちん	碇ヶ関村	相馬ツサ	中南	平賀	161
67	なまずのみそ煮	車力村	佐々木剛	西	木造	162
68	①煮あえ	東通村	大利生活改善グループ	下北	むつ	162
	②煮あえっこ	三沢市	小比類巻幸子	上北	三沢	163
69	煮こもり	八戸市	岩舘ハヤ	三戸	八戸	163
70	①煮しめ	五戸町	手倉森ツル	三戸	八戸	164
	②煮しめ	六戸町	千葉スゲ子	上北	三沢	164
	③煮しめ	十和田市	中野セツ	上北	十和田	165
71	煮なます	三沢市	山本ソノ	上北	三沢	165
72	①ねりごみ	黒石市	佐藤衛子	中南	黒石	166
	②ねりごみ	大鰐町	対馬照子	中南	平賀	166
	③ねりごみ	金木町	中谷ミツ	北	金木	167
73	干しだらの煮つけ	尾上町	白戸静	中南	平賀	167

炒め

74	①しそ巻き	大鰐町	対馬照子	中南	平賀	168
	②しそ巻き	大鰐町	山内まつゑ	中南	平賀	168
75	しそみそ	大鰐町	山内まつゑ	中南	平賀	169
76	ほっきみそ	百石町	遠藤ちゑ	上北	三沢	169

和え物

77	あかはたもち酢みそあえ	八戸市	嶋脇京子	三戸	八戸	170
78	①あんこうのともあえ	平舘村	福井章子	東	青森	170
	②あんこうのともあえ	鰺ヶ沢町	三ツ谷榮子	西	鰺ヶ沢	171
79	えご天のわさびしょうゆあえ	深浦町	山本ミサ子	西	鰺ヶ沢	171
80	かすべの山椒あえ	佐井村	太田ハル子	下北	むつ	172
81	氷頭なます	板柳町	八木橋和子	北	五所川原	172

伝承財No.	食の文化伝承財	市町村	伝承隊（技術保持者）	管轄農林事務所	管轄普及センター	作り方頁
82	さめなます	常盤村	羽賀弘子	中南	黒石	173
83	① 白あえ（ぜんまいのくるみ入り）	西目屋村	にしめや仲良しグループ	中南	弘前	173
	② 白あえ	浪岡町	前田サチ	中南	黒石	174
84	① たらの子あえ	六戸町	秋葉米子	上北	三沢	174
	② たらの子あえ	脇野沢村	川崎カエ	下北	むつ	175
	③ たらの子あえ	柏村	神キヌヨ	西	木造	175
85	生にしんのぬった	蓬田村	二唐美代子	東	青森	176
86	わかさぎのぬた	上北町	蛯名トセ	上北	三沢	176
87	みずとホヤの水物	平内町	平内町漁協女性部	東	青森	177
88	ほたてみそ	平内町	平内町漁協女性部	東	青森	177
89	どんこのともあえ	階上町	高屋敷テイ子	三戸	八戸	178
90	すずめやき（海たなごのから揚げ）	大間町	オーロラ生活改善グループ	下北	むつ	178

いずし（なれずし）

91	いかのすし	大畑町	田畑惠子	下北	むつ	179
92	① いわしのすし	十和田湖町	沢田静子	上北	十和田	179
	② いわしのすし	脇野沢村	中村敬子	下北	むつ	180
93	① 鮭とたけのこの飯ずし	黒石市	今初枝	中南	黒石	180
	② 鮭とたけのこの飯ずし	下田町	種市恭子	上北	三沢	181
	③ 鮭とたけのこの飯ずし	深浦町	中林せい	西	鰺ヶ沢	181
94	身欠きにしんとたけのこの飯ずし	板柳町	成田憲子	北	五所川原	182
95	① すしこ	稲垣村	台丸谷洋子	西	木造	182
	② すしこ	木造町	成田ミサ	西	木造	183
96	はたはたのすし	鰺ヶ沢町	秋元ユキエ	西	鰺ヶ沢	183
97	① ほっけのすし	板柳町	葛西ヤナ	北	五所川原	184
	② ほっけのすし	藤崎町	工藤哲子	中南	黒石	184
	③ ほっけのすし	板柳町	工藤芳子	北	五所川原	185
	④ ほっけのすし	柏村	古坂エツ	西	木造	185

漬物

98	① 赤かぶの千枚漬け	十和田市	青木安子	上北	十和田	186
	② 赤かぶの千枚漬け	板柳町	北畠セツ	北	五所川原	186
	③ 赤かぶの千枚漬け	鰺ヶ沢町	今紀子	西	鰺ヶ沢	187
	④ 赤かぶの千枚漬け	青森市	齊藤則子	東	青森	187
	⑤ 赤かぶの千枚漬け	常盤村	佐藤とせ	中南	黒石	188
	⑥ 赤かぶの千枚漬け	岩木町	ふるさとの味を作る会	中南	弘前	188
99	菊巻き	名川町	東せい子	三戸	三戸	189
100	① とう漬け	板柳町	葛西ヤナ	北	五所川原	189
	② とう漬け	中里町	田中アキエ	北	金木	190
101	① 葉くるみ	藤崎町	唐牛信子	中南	黒石	190
	② 高菜の葉くるみ漬け	青森市	工藤ヌイ	東	青森	191
	③ 葉くるみ	弘前市	舘田光子	中南	弘前	191
	④ 葉くるみ	田舎館村	肥後ゑ子	中南	黒石	192
102	ふきのすか漬け	深浦町	竹内さだ	西	鰺ヶ沢	192
103	みずのわさび漬け	岩崎村	村山むつ	西	鰺ヶ沢	193
104	りんごの丸っこ漬け	五所川原市	今サカエ	北	五所川原	193
105	梅干	黒石市	佐藤美穂子	中南	黒石	194
106	① きゅうりのからし漬け	五所川原市	今サカエ	北	五所川原	194
	② きゅうりのからし漬け	大鰐町	築館千登世	中南	平賀	195
107	① 塩蔵きゅうりのしょうゆ漬け	鶴田町	小野寺のり子	北	五所川原	195
	② 塩蔵きゅうりのしょうゆ漬け	鶴田町	岡しよ	北	五所川原	196
108	きゅうりの塩漬け	東北町	土橋幸枝	上北	野辺地	197

食の文化伝承財・伝承隊　一覧（地域別）

事務所	センター	市町村	伝承財No.	食の文化伝承財	伝承隊	作り方頁
東	青森	青森市	15 ②	干しもち	工藤セツ	115
			98 ④	赤かぶの千枚漬け	齊藤則子	187
			101 ②	高菜の葉くるみ漬け	工藤ヌイ	191
		平内町	10	塩もち	田中裕子	105
			87	みずとホヤの水物	平内町漁協女性部	177
			88	ほたてみそ	平内町漁協女性部	177
		蟹田町	4 ①	ほたておこわ	黒田静江	100
			50	しろうおの卵とじ	蟹田町商工会女性部「かにた川」	151
		今別町	15 ⑦	干しもち	間山ちよ	118
			45 ②	けの汁	大川平加工グループ	147
		蓬田村	53	たらのじゃっぱ汁	二唐美代子	153
			85	生にしんのぬった	二唐美代子	176
		平舘村	1 ①	いか飯	高畑誠子	98
			78 ①	あんこうのともあえ	福井章子	170
		三厩村	5	若生おにぎり	菊地キヌ	101
			6	昆布の巻ずし	菊地キヌ	102
			38	いももちのおしるこ	菊地キヌ	140
中南	弘前	弘前市	3 ②	ごままんま	蒔苗夏江	100
			45 ①	けの汁	津軽あかつきの会	146
			45 ⑤	けの汁	蒔苗幸子	148
			52	だまこ汁（枝豆入り魚のすりみ汁）	清野せつ	153
			63 ①	けっこみそ（貝焼きみそ）	木村富美	159
			101 ③	葉くるみ	舘田光子	191
		岩木町	64	ごぼうのでんぶ	木村千雪	160
			98 ⑥	赤かぶの千枚漬け	ふるさとの味を作る会	188
		相馬村	17	きびだんご	花田キサ	119
		西目屋村	83 ①	白あえ（ぜんまいのくるみ入り）	にしめや仲良しグループ	173
	黒石	黒石市	11 ③	しとぎもち	渋川チヤ子	106
			72 ①	ねりごみ	佐藤衛子	166
			93 ①	鮭とたけのこの飯ずし	今初枝	180
			105	梅干	佐藤美穂子	194
		浪岡町	9 ②	うんぺい（松）	鎌田ミツエ	104
			34 ④	豆こごり	対馬ノリ子	135
			62	きのこの塩辛	鎌田ミツエ	159
			83 ②	白あえ	前田サチ	174
		藤崎町	97 ②	ほっけのすし	工藤哲子	184
			101 ①	葉くるみ	唐牛信子	190
		舎田舘村	101 ④	葉くるみ	肥後ゑ子	192
		常盤村	15 ④	干しもち	佐藤とせ	116
			98 ⑤	赤かぶの千枚漬け	佐藤とせ	188
			82	さめなます	羽賀弘子	173
	平賀	平賀町	7	絵巻ずし（さざんか巻き）	十和生活改善グループ	102
			40 ④	かぼちゃのおやき	齋藤弘子	142
		尾上町	11 ②	しとぎもち	工藤れい子	106
			13 ②	のりかすもち	駒井信子	109
			73	干しだらの煮つけ	白戸静	167
		大鰐町	72 ②	ねりごみ	対馬照子	166
			74 ①	しそ巻き	対馬照子	168
中南	平賀	大鰐町	74 ②	しそ巻き	山内まつゑ	168
			75	しそみそ	山内まつゑ	169
			106 ②	きゅうりのからし漬け	築館千登世	195
		碇ヶ関村	40 ③	かぼちゃのおやき	小中キミ	142
			40 ⑤	かぼちゃのおやき	相馬ツサ	143
			66	たけのこけんちん	相馬ツサ	161
			45 ③	けの汁	高阪昭子	147
三戸	八戸	八戸市	2	うにご飯	名古屋勝子	99
			51 ①	せんべい汁	山田フジエ	152
			69	煮こもり	岩舘ハヤ	163
			77	あかはたもち酢みそあえ	嶋脇京子	170
		五戸町	36 ⑤	黒豆しとぎ	さくら加工グループ	139
			57	馬肉鍋	柿本俊子	155
			70 ①	煮しめ	手倉森ツル	164
		階上町	25 ①	ひっつみ（すいとん）	小笠原八重	125
			41	いちご煮	階上漁協女性部	143
			89	どんこのともあえ	高屋敷テイ子	178
		南郷村	30	やなぎば	木村タヨ	130
			43	くじら汁	中村しずゑ	145
		新郷村	23 ②	魚（じゃっこ）入りひっつみ	長峯文子	123
	三戸	三戸町	28 ①	きんかもち	目時生活改善グループ	127
		田子町	23 ①	いわなのひっつみ	関所の茶屋かあちゃんの会	123
			29 ③	酒まんじゅう	佐野房	129
		南部町	28 ②	きんかもち	中居房子	128
		名川町	24	かにひっつみ	東寿一	124
			32	そばかっけ	日渡スゲ	131
			99	菊巻き	東せい子	189
		福地村	26	麦はっと	福地饂飩研究会	126
			51 ②	せんべい汁	ふくちフレッシュ会	152
北	五所川原	五所川原市	16 ②	よしもち	五所川原市生活改善グループ	119
			104	りんごの丸っこ漬け	今サカエ	193
			106 ①	きゅうりのからし漬け	今サカエ	194
		板柳町	81	氷頭なます	八木橋和子	172
			94	身欠きにしんとたけのこの飯ずし	成田憲子	182
			97 ①	ほっけのすし	葛西ヤナ	184
			97 ③	ほっけのすし	工藤芳子	185
			98 ②	赤かぶの千枚漬け	北畠セツ	186
			100 ①	とう漬け	葛西ヤナ	189
		鶴田町	13 ①	のりかすもち	岡しよ	108
			34 ②	こごり豆	岡しよ	134
			107 ①	塩蔵きゅうりのしょうゆ漬け	小野寺のり子	195
			107 ②	塩蔵きゅうりのしょうゆ漬け	岡しよ	196
	金木	金木町	40 ①	かぼちゃのおやき	秋元トシ	141
			72 ③	ねりごみ	中谷ミツ	167
		中里町	11 ①	しとぎもち	大川イヨ	105
			16 ①	よしもち	大川イヨ	118
			100 ②	とう漬け	田中アキエ	190

事務所	センター	市町村	伝承財No.	食の文化伝承財	伝承隊	作り方頁
北	金木	市浦村	48	しじみ汁	横山菊子	150
		小泊村	58 ②	すり身汁（ほっけ）	角田志保子	156
			61 ①	いかのごろみそ煮	磯野とし子	158
			61 ②	いかのごろみそ煮	駒井昭江	158
上北	十和田	十和田市	29 ②	酒まんじゅう	古舘ニガ	129
			35 ①	ごど	工藤きよゑ	136
			36 ④	豆しとぎ	山田ト子	138
			59	手こすりだんご	附田ミズエ	157
			70 ③	煮しめ	中野セツ	165
			98 ①	赤かぶの千枚漬け	青木安子	186
		七戸町	12 ①	なべこだんご	中岫アイ	107
			15 ③	干しもち	気田京子	116
			33 ③	そば串もち（じゅねもち）	八甲田農協女性部七戸支部加工部会	133
		十和田湖町	33 ②	そば串もち	沢田いしみ	132
			35 ②	ごと	丸トミ	136
			92 ①	いわしのすし	沢田静子	179
		天間林村	12 ②	なべっこだんご	天間光子	108
			33 ④	串もち	白石けい子	133
	三沢	三沢市	27	かますもち	冨田トミノ	127
			37	いもすりだんご汁	大森美智子	139
			68 ②	煮あえっこ	小比類巻幸子	163
			71	煮なます	山本ソノ	165
		六戸町	70 ②	煮しめ	千葉スゲ子	164
			84 ①	たらの子あえ	秋葉米子	174
		百石町	29 ①	酒まんじゅう	伊藤ムツ子	128
			76	ほっきみそ	遠藤ちゑ	169
		上北町	22	うばたま（ながいもの生菓子）	竹内勝子	122
			36 ①	豆しとぎ	蛯名アサエ	137
			42 ①	かに汁	小笠原廣子	144
			86	わかさぎのぬた	蛯名トセ	176
		下田町	23 ③	魚入りひっつみ	坂井田悦子	124
			93 ②	鮭とたけのこの飯ずし	種市恭子	181
	野辺地	野辺地町	4 ②	ほたておこわ	野辺地町漁協女性部	101
			63 ②	貝焼きみそ（ほたて入り）	野辺地町漁協女性部	160
			8	茶がゆ	荒川カヨ	103
		横浜町	14 ④	べこもち（女の子）	西濱慶子	113
			18	まんじゅう（御祭礼まんじゅう）	中山ミエ子	120
			36 ③	豆しとぎ	新渡百枝	138
			54	つぼ汁	新渡百枝	154
		東北町	25 ③	ひっつみ（長芋入りすいとん）	横浜ちえ	126
			33 ①	そば串もち	甲地よしゑ	132
			42 ②	かに汁	附田トシエ	144
			108	きゅうりの塩漬け	土橋幸枝	197
		六ヶ所村	1 ②	いか飯	泊漁協女性部	98
			19	かたもち	岡部百合子	120
			21	笹巻き（たけのこ巻き）	成澤幸子	122
			36 ②	豆しとぎ	高村アキエ	137

事務所	センター	市町村	伝承財No.	食の文化伝承財	伝承隊	作り方頁
下北	むつ	むつ市	14 ③	べこもち（つばき）	斗南岡生活改善グループ	112
			44 ②	けいらん	下山さくら	146
		川内町	25 ②	ひっつみ（じゃがいもすいとん）	かわうち・食と農を考える女性の会	125
			46	けんちん	菊池ヨシ	149
			49	品川汁	山田浪子	151
		大間町	13 ①	べこもち（こぎく）	こすもす生活改善グループ	110
			14 ⑤	べこもち（たばね）	みどり生活改善グループ	114
			90	すずめやき（海たなごのから揚げ）	オーロラ生活改善グループ	178
		東通村	31 ①	東通そば（十割そば）	大利生活改善グループ	130
			68 ①	煮あえ	大利生活改善グループ	162
			31 ②	東通そば（十割そば）	佐々木静江	131
			44 ①	けいらん	上路ミヲ子	145
			56	まつも鍋	相馬たまえ	155
		大畑町	13 ②	べこもち（みやこわすれ）	こぶし生活改善グループ	111
			39	いももちのじゅねあえ	北上さつ	140
			91	いかのすし	田畑惠子	179
		脇野沢村	84 ②	たらの子あえ	川崎カエ	175
			92 ②	いわしのすし	中村敬子	180
		風間浦村	60	たこのどうぐ汁	葛西嘉千代	157
			65	塩辛貝焼	葛西恭子	161
		佐井村	80	かすべの山椒あえ	太田ハル子	172
西	鰺ヶ沢	鰺ヶ沢町	78 ②	あんこうのともあえ	三ツ谷榮子	171
			96	はたはたのすし	秋元ユキエ	183
			98 ③	赤かぶの千枚漬け	今紀子	187
		深浦町	15 ⑤	干しもち	竹内さだ	117
			20 ②	笹餅	驫木生活改善グループ	121
			40 ②	かぼちゃのおやき	熊谷陽子	141
			58 ①	すり身汁	大船秋江	156
			79	えご天のわさびしょうゆあえ	山本ミサ子	171
			93 ③	鮭とたけのこの飯ずし	中林せい	181
			102	ふきのすか漬け	竹内さだ	192
		岩崎村	11 ④	しとぎもち	羽賀さき江	107
			15 ①	干しもち	岩本静	115
			45 ⑥	けの汁	むつみ生活改善グループ	149
			103	みずのわさび漬け	村山むつ	193
	木造	木造町	9 ①	うんぺい	小笠原昭子	103
			20 ①	笹餅	木造夕市の会餅部会	121
			34 ③	こごり豆	片山きみえ	135
			45 ④	けの汁	長谷川蓉子	148
			47	ごじる（呉汁・豆汁）	坂本ヒサ	150
			55	にんじゃ汁	片山松江	154
			95 ②	すしこ	成田ミサ	183
		柏村	84 ③	たらの子あえ	神キヌヨ	175
			97 ④	ほっけのすし	古坂エツ	185
		森田村	13 ③	いももち（のりかすもち）	盛章子	109
			15 ⑥	干しもち	対馬百合子	117
		稲垣村	3 ①	ごまごはん	蝦名とくゑ	99
			95 ①	すしこ	台丸谷洋子	182
		車力村	34 ①	こごり豆	江良きみゑ	134
			67	なまずのみそ煮	佐々木剛	162

食の文化伝承店一覧

津軽地区

1 道の駅浅虫温泉「ゆ～さ浅虫」 青森市 …… 12
2 か に た 川 蟹田町 …… 13
3 か ぶ と 三厩村 …… 14
4 民宿「なりとみ」 三厩村 …… 15
5 道の駅ひろさき「がんばっ亭」 弘前市 …… 16
6 津軽藩ねぶた村「津軽旨米屋（つがるうまいや）」 弘前市 …… 17
7 Beech「にしめや」 西目屋村 …… 18
8 道の駅なみおか「豆 や」 浪岡町 …… 19
9 ひばりのくに迎賓館 大鰐町 …… 20
10 道の駅いかりがせき「彩 里（いろり）」 碇ヶ関村 …… 21
11 青柳館レストラン「Ringo work」 板柳町 …… 22
12 観光物産館マディニー 郷土料理「は な」 金木町 …… 23
13 ピ ュ ア 食 堂 中里町 …… 24
14 道の駅十三湖高原「レストラン わらび」 市浦村 …… 25
15 道の駅こどまり「レストラン 竜 泊（たつどまり）」 小泊村 …… 26
16 お さ か な 海 岸 小泊村 …… 27
17 民宿「ふるさと」 鰺ヶ沢町 …… 28
18 み さ き 深浦町 …… 29
19 華 カ ル コ 木造町 …… 30
20 フラット「寄り道」 車力村 …… 31

南部地区

21 MEAT PLAZA「尾 形」 五戸町 …… 32
22 民宿「はまゆう」 階上町 …… 33
23 SAN・SUN産直ひろば 三戸町 …… 34
24 名川町農林漁業実習館「チェリウス」 名川町 …… 35
25 そばの里「けやぐ」 名川町 …… 36
26 鯉 艸 亭（りそうてい） 十和田市 …… 37
27 道の駅奥入瀬「奥入瀬麦酒館（ビール）」 十和田湖町 …… 38
28 婆 古 石（ばっこいし） 七戸町 …… 39
29 道の駅しちのへ「レストラン 絵 馬」 七戸町 …… 40
30 道の駅みさわ「萩の家」 三沢市 …… 41
31 道の駅おがわら湖「ファーマーレストラン ポロトピア」 上北町 …… 42
32 マリンシャトー 上北町 …… 43
33 道の駅よこはま「鮮 菜（せんな）」 横浜町 …… 44
34 観光物産館まさかりプラザ「まさかり」 むつ市 …… 45
35 ふるさと薬膳「あっちゃのまま」 川内町 …… 46
36 そば処「田 や」 東通村 …… 47

N
青森県
東日本フェリー（函館～大間）
大間港
大間崎
弁天島
汐垂岩
大間町
風間浦村
佐井村
大畑町
むつ市
東通村
下北半島国定公園
道の駅 かわうそ湖
川内ダム
川内町
脇野沢村
道の駅 わきのさわ
陸奥湾
大湊湾
道の駅 よこはま
横浜町
六ヶ所村
むつ小川原港
今別町
平舘村
道の駅 いまべつ
蟹田町
蟹田漁港
蓬田村
中里町
金木町
津軽海峡
平舘海峡
青森湾
平内町
浅虫水族館
浅虫
道の駅 浅虫温泉
野辺地湾
野辺地町
青森港
青森I.C
青森東I.C
青森中央I.C
青森JCT
青森市
青森空港
五所川原市
つがる
道の駅 なみおか
浪岡I.C
浪岡町
高館P.A
常盤村
藤崎町
田舎館村
黒石市
黒石I.C
尾上町
弘前市
道の駅 ひろさき
津軽S.A
平賀町
道の駅 虹の湖
大鰐弘前I.C
大鰐
大鰐町
道の駅 いかりがせき
碇ヶ関村
碇ヶ関I.C
十和田八幡平国立公園
十和田湖
十和田湖温泉
十和田市
七戸町
天間林村
道の駅 しちのへ
道の駅 おがわらこ
上北町
東北町
道の駅 みさわ
小川原湖
三沢飛行場
三沢市
六戸町
道の駅 とわだ
五戸町
十和田湖町
道の駅 奥入瀬
新郷村
道の駅 しんごう
三戸町
道の駅 さんのへ
南部町
名川町
福地村
道の駅 なんごう
南郷村
田子町
八戸市
八戸港
道の駅 はしかみ
階上町
種差海岸
東日本フェリー（室蘭～八戸）
東日本フェリー（川崎近海汽船「若小牧」～八戸）
東日本フェリー（室蘭・函館～青森）
下北汽船（蟹田～脇野沢）
下北汽船（脇野沢～青森）
1
2
3
5
8
9
10
11
12
13
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36