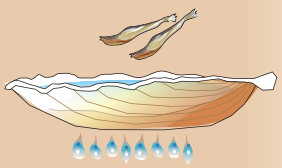
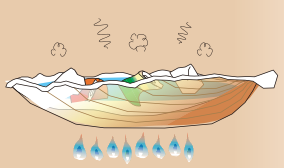
## Point みそ貝焼きの作り方

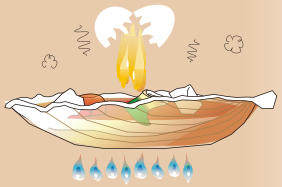
手順１．水を入れた帆立貝の器を火にかけ、焼き干しを放り込む。



手順２．沸騰したら、その季節・旬の好みの具を入れる。
※「みそ貝焼きの具」下記参照

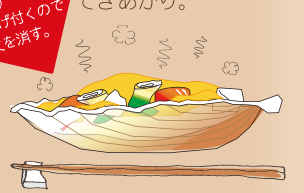


手順３．味噌を溶き入れ、煮立ったら、卵を流し込む。



手順４．馴染ませるように全体を掻き混ぜ、火が通ったらできあがり。

(注)焦げ付くので火を消す。



みそ貝焼きの記憶をいつまでも

## みそ貝焼きストラップ

《販売店》
- まさかりプラザ１階売店
- まさかりプラザ下北駅前店

**1コ ￥500**(税込)

### みそ貝焼きの具

| 山の部 | 里の部 | 海の部 |
|---|---|---|
| ・葱（ねぎ） | ・豆腐（とうふ） | ・帆立（ほたて） |
| ・茸（きのこ） | ・豚肉（ぶたにく） | ・松藻（まつも） |
| ・蕨（わらび） | ・鶏肉（とりにく） | ・烏賊（いか） |
| ・浅葱（あさつき） | ・竹輪（ちくわ） | ・布海苔（ふのり） |
| ・蕗（ふき） | ・饂飩（うどん） | ・焼き鰌（やきがい） |
| ・玉葱（たまねぎ） | ・麸（ふ） | ・蛸（たこ） |
| ・韮（にら） | ・蒲鉾（かまぼこ） | ・海老（えび） |
| ・白菜（はくさい） | ・烏賊の塩辛（いかのしおから） | ・鮑（あわび） |
| ・茗荷（みょうが） | | ・水雲（もずく） |
| ・茄子（なす） | | ・海胆（うに） |
| ・大根菜っ葉（だいこんなっぱ） | | ・烏賊の腑（いかのふ） |
| | | ・塩鮭（しおじゃけ） |
| | | ・鮭（さけ） |
| | | ・白子（しらこ） |
| | | ・小女子（こうなご） |
| | | ・鰹節（かつおぶし） |
| | | ・若布（わかめ） |
| | | ・ムール貝 |
| | | ・浅蜊（あさり） |
| | | ・波の子（なみのこ） |
| | | ・海螺（つぶ） |

## みそ貝焼きの由来

下北半島の「みそ貝焼き」の始まりは定かでないが、江戸時代に陸奥湾の漁師が帆立貝を鍋代わりとして、出汁に魚の切り身などを入れ、自家製の味噌を溶き、稗飯、粟飯と一緒に食べていた素朴なものであったと伝えられている。

後に、鶏の卵が手に入りやすくなったことで、いつしか今のような卵を溶いて食べる「みそ貝焼き」が主流となったと考えられる。

卵入りの「みそ貝焼き」と白米は、持に病人やサント（産婦）に栄養をつけさせるために食べさせたという。

幼い太宰治（津島修治）が風邪を引いたとき、婆やが高価な卵の入った「みそ貝焼き（津軽地域：貝焼き味噌）」を食べさせたという話がある。

元禄時代延宝二年（一六七四年、将軍家綱の頃）に刊行された『江戸料理集』の焼物之部に、「集め貝焼」「玉子貝焼」「腸（わた）貝焼」「味噌貝焼」の四種類が掲載されている。この中の「玉子貝焼」は具を煮て卵を流し入れる。「味噌貝焼」は味噌を出汁で溶き、その汁で具を煮たものである。

下北半島の「みそ貝焼き」は、この二つを合わせたものである。

その後、このような「味噌貝焼」という名称は、料理書に見かけなくなる。単に「貝焼」と記されたものが多くなる。

※ミソカヤキ…方言

むつ商工会議所
〒035-0071
青森県むつ市小川町二丁目11-4
TEL 0175-22-2281・FAX 22-0167
URL http://www.mutsucci.or.jp
E-mail somu@mutsucci.or.jp

2019･20年版

四季を味わう食がある

下北の永久グルメ

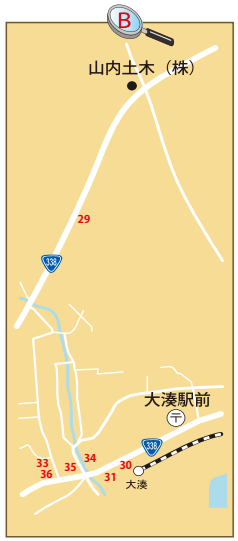
# みそ貝焼き（かや）ガイド

（提供店掲載）

Miso Scallop Shell Bake

# みそ貝焼き提供店＆案内マップ

| 店名 | 住所（むつ市） | 電話 | 営業時間 | 休業日 | お店からの一言 |
|---|---|---|---|---|---|
| F－1 東寿し | 横迎町1−2−40 | ２３−２０３１ | 17:30~24:00 | 日曜日（行楽シーズンは営業） | 下北の海の幸山の幸を贅沢に盛込んだ美味しい自慢のみそ貝焼き。 |
| F－2 創作料理　ありあけ | 本町2−4 | ２２−４７０９ | 17:00~21:30 | 不定休 | 帆立、海胆、鮑、海藻。内容により600~1,500円。うまい。 |
| C－3 中華そば･定食　駅前食堂 | 下北町5−45 | ２２−０８６０ | 11:00~15:00／17:00~20:30 | 木曜日 | 海の幸をふんだんに盛り込んだ、下北の旨味が詰まった一品です。 |
| F－4 和風ダイニングみつのや。 | 上川町2−39−1F | ２３−２１１５ | 11:00~14:00／17:00~22:00 | 水曜日 | ダシを効かせたシンプルな一品！ホタテ本来の味を楽しんで下さい。 |
| F－5 めし処　かさい | 本町1−8(名店街) | ２３−７３３２ | 17:00~22:00 | 日曜日、祝祭日 | |
| F－6 居酒屋　かちかち山 | 田名部町3−1 | ２２−４８０５ | 17:00~23:00 | 日曜日 | ホタテ貝入りで、６８０円とリーズナブルです。 |
| F－7 くい道楽 | 小川町2−7−36 | ２２−９１３６ | 17:00~23:00 | 日曜日 | |
| F－8 居酒屋　くるまざ | 田名部町2−17 | ２２−９２８８ | 18:00~23:00 | 日曜日 | 酒の肴に合う岩海苔と焼き鰈を使用。 |
| H－9 民宿　小向 | 大字奥内字金谷沢1−2 | ２６−２７６４ | 18:00~20:30 | なし | 自家製の味噌、帆立、海老、他新鮮な下北の食材を使用。 |
| C－10 ダイニングバー　下北バル | 下北町2−46　プラザホテルむつ1F | ２３−７１１５ | 11:00~14:30／17:00~23:00 | なし | 当店のみそ貝焼きは、具だくさんでぜいたくな内容となります。 |
| E－11 下北名産センター | 大曲2−13−33 | ２２−３２３１ | 11:00~14:00 | 1月~4月（水曜） | ホタテにカレイやマツモ！イカの塩辛が隠し味の下北ジオメニュー！ |
| F－12 さいはて居酒屋　下北物語 | 田名部町3−8　ナイトパレス1F | ２２−４８９６ | 17:00~24:00 | 月曜日 | 当店のいち押しみそ貝焼き。『むつ市のうまい』をてんこ盛り。 |
| F－13 酒遊海峡　善 | 田名部町3−4 | ２２−７２３３ | 17:00~24:00 | 不定休 | 新鮮な魚と海藻を使った漁師のみそ貝焼き。 |
| F－14 江戸っ子花 | 本町4−4 | ２２−１６７６ | 17:00~22:00 | 日曜日（予約は営業） | 下北産ホタテ、まつもと椎茸、豆腐、ネギ、たまご入りで６５０円 |
| C－15 食事処　そうま | 金谷2−11−22 | ２２−４５９９ | 11:00~14:30／17:00~19:30 | 日曜日 | 焼き鰈、帆立、葱、豆腐、出汁のきいた田舎風みそ貝焼き。 |
| F－16 酒肴･めし処　大夢 | 本町4−6 | ３１−０５５９ | 18:00~26:00 | 月曜日 | 四季の食材と品揃え５品ほど用意しております。楽しめる一品です。 |
| F－17 武田屋 | 柳町1−1−7 | ２３−７８１１ | 17:30~23:00 | 日曜日（日、月連休の場合は月曜も休み） | オーソドックスな昔風タイプ。 |
| F－18 駐車場食堂 | 小川町2−3−10 | ２２−２６７４ | 11:30~14:00／17:30~20:00 | 土曜日 | 海老、ベビー帆立、蒸し海胆、焼き鰈、松藻、葱、シメジ。 |
| F－19 すし処　てんが | 新町2−6 | ２２−７１４１ | 17:00~23:00 | 不定休 | 寿司屋のみそ貝焼き７００円。 |
| F－20 村おこし酒蔵　どんどこどん | 新町1−3 | ２３−８１９５ | 17:00~23:00 | 日曜日（但し連休の場合は月曜休み）、年末年始 | 昔ながらのつくり味噌を使用。具材もたくさん。 |
| F－21 食事処　なか川 | 小川町2−21−11 | ２２−３７９８ | 10:30~15:00／17:00~19:00 | 月曜日 | 約１０種類の具材を入れて真心込めたみそ貝焼き。ぜひご来店を。 |
| F－22 和風料理　楠こう | 田名部町2−5 | ２２−７３７７ | 11:30~14:30／17:00~21:30 | 基本水曜日 | 手作りみそ使用！具だくさんのおいしい貝焼です。 |
| F－23 陽(ひなた)ぼっこ | 本町4−28 | ２３−８６４４ | 17:00~23:00 | 不定休 | |
| D－24 ふるさと | 昭和町24−7 | ２２−０７６３ | 11:00~22:30 | 不定休 | 素材を生かした、やさしい味。 |
| F－25 小料理　むぎの穂 | 田名部町3−7 | ２３−６３８８ | 17:30~24:30 | 不定休（日曜日） | 熟成みそ使用。長葱・海藻・帆立・焼肴。極力シンプルに。 |
| G－26 むつドライブイン | 大曲3−7−16 | ２２−４７０８ | 9:30~19:00 | 火曜日 | ほんものの帆立貝の殻を使用のため、味はバツグン。 |
| F－27 居酒屋　桃 | 田名部町1−20 | ２３−０５２３ | 17:00~23:00 | 日曜日 | まつも、ホタテ、他つくりみそでつくっています。 |
| F－28 和風処　よし家 | 新町10−25 | ２３−５６１５ | 11:30~14:00／17:00~22:30 | 水曜日 | 昔ながらの味を基本ベースにした美味しいみそ貝焼き。 |
| B－29 北の家族 | 大湊新町35−45 | ２９−３３１３ | 平日11:00~15:00／17:00~20:00、祝祭日11:00~20:00 | 火曜日（祝祭日除く） | 魚貝類のほかに、野菜も多く入ったみそ貝焼き。 |
| B－30 美酒嘉肴　京華 | 大湊新町1−12 | ２９−６６２２ | 17:00~22:00 | 水曜日 | 海の恵み山の恵みのつまったみそ貝焼きです。 |
| B－31 田舎Dining　酒蘭(しゅらん) | 大湊新町3−6 | ２４−１７９１ | 17:00~23:00 | 日曜日 | 自家製の味噌を使ったシンプルで、奥深い味のみそ貝焼き。 |
| A－32 大黒家 | 宇田町18−34 | ２４−１３６１ | 17:30~23:00 | 不定休 | ごくシンプルな郷土の味。鮑、帆立、海老など具だくさんです。 |
| B－33 ㈱居酒屋　伝ちゃん | 大湊新町20−31 | ２４−３７２９ | 17:00~24:00 | 第２木曜日 | サケ、しいたけ、ねぎ、とうふ。四季によりふのり、まつぼ等 |
| B－34 のみくい処　番屋 | 大湊新町6−9 | ２９−５１１２ | 17:00~23:00 | 不定休 | 具が４種類でボリューム満点。 |
| B－35 舟だまり | 大湊新町17−35 | ２４−０９１１ | 17:30~23:30 | 火曜日 | 自家製の味噌をつかってます。 |
| B－36 スナックぼたん | 大湊新町20−1 | ２４−２６８１ | 19:00~25:00 | 無休 | ホタテ、サーモン、しいたけ、ねぎ、とうふ。 |



## 味噌を見直そう！

精進料理は、禅寺の修行僧が食する一汁一菜です。力仕事をする人には物足りませんので、豆腐、わかめ、ねぎ、油揚げに加えて、根菜類、昔類、海藻類、葉物などを入れて、具だくさんの味噌汁にします。

これでも動物性蛋白質が足りませんので、さらに卵を割って入れますと、まさに、汁の多い「みそ貝焼き」です。

味噌汁は、休のためにすぐれた食品です。毎日飲んでいる人は、胃ガンの死亡率が五〇％も低いと、国立がんセンター研究所の平山勇疫学部長が発表しています。

蛋白質を豊富に含み、食生活に深く結びついた味噌汁。

しかし、六五年の日本人一人当たりの購入量四・二㌔が一〇年には二・一㌔と味噌離れが進んでいます。そう言えば、味噌汁が食卓に並ばない日も珍しくなくなりました。

味噌汁のライバルは、ミネラルウォーターとペットボトルのお茶になっています。