青森のうまいものたち

The Delicious Foods of Aomori

青森のうまいものたち

The Delicious Foods of Aomori

本州の最北端、青森の地から選りすぐりの「うまいものたち」をご紹介します。

青森県は、三方を日本海・太平洋・津軽海峡に囲まれ、うち懐には陸奥湾という穏やかな内海を抱き、寒流と暖流が織りなす海々は、多様で豊富な魚たちの宝庫となっています。

また、背後には八甲田連峰や世界自然遺産の白神山地、そして津軽の霊峰岩木山を擁し、そこからは清らかな水の流れが生

CONTENTS

Vegetable

にんにく …… 2
ながいも …… 4
ごぼう …… 6
にんじん …… 7
だいこん …… 7
トマト …… 7

Fruit

りんご …… 8
さくらんぼ（ジュノハート） …… 10
ぶどう（スチューベン） …… 11
西洋なし（ゼネラル・レクラーク） …… 11

Seafood

ほたて …… 12
いか …… 14
ひらめ …… 15
まぐろ …… 15
しじみ …… 15
さば …… 15

Meat

青森シャモロック …… 16
奥入瀬ガーリックポーク …… 17
あおもり短角和牛 …… 17
あおもり和牛 …… 17

Rice

青森米 …… 18
あおもり旬のカレンダー …… 20
あおもりの伝統料理 …… 20

み出され、それが豊かな川の流れとして大地を潤し、多くの実りをもたらしてくれます。

春夏秋冬、青森は、四季折々にさまざまな顔を見せてくれます。新たな命が生まれる芽ぶきの「春」、活力と熱気に満ちる「夏」、豊かな実りをもたらす「秋」、そして、厳しさの中に安らぎと休息の時を与えてくれる「冬」。

「青森のうまいものたち」は、この豊かで、恵まれた自然環境の中で、大切にすくすくと育まれて、そして、皆様のもとへ届けられる時を待ち望んでいます。

料理の味をぐっと引き立てる、スタミナの素。

大蒜 にんにく Garlic

How to choose

りん片が大きく、固くしまっているもの

国内出荷量の約7割を占める青森県のにんにくは、大玉で一片が大きく、実が引き締まって雪のような白さが特徴です。本県の気候に適した「福地ホワイト」という系統が生産されており、辛さが少なく、甘みがあり、市場で高い評価を得ています。

青森県におけるにんにくの栽培は、昭和30年代まではほとんどが自家用でしたが、旧福地村（現南部町）に際だって品質が良いにんにくがあると評判となり、この種が県全体に広まって一大産地に成長しました。

青森県は、種の良さのみならず、にんにくの栽培に適した風土や土づくり、高度な栽培技術やきめ細かい管理、さらには乾燥・貯蔵技術によって、日本一品質の良いにんにくを通年で供給しています。

出典：野菜生産出荷統計（R3）

How to choose
うす皮が乾燥していて、ツヤがあるもの

にんにくの保存・調理方法

ネットに入れて風通しが良い場所に吊しておくか、ラップにくるんで冷蔵または冷凍保存します。にんにくは、一般的に料理の味を引き立てるスパイスとして使用されていますが、まるごと素揚げにするとホクホクとして美味です。

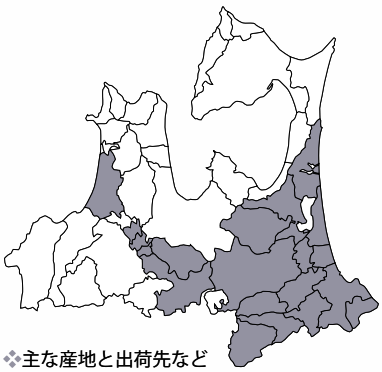
How to choose
茎の部分がよくしまっているもの

黒にんにく

「黒にんにく」とは、白いにんにくを一定の温度と湿度の環境のもとで、数週間熟成発酵させたもので、甘味が増し、まるでドライフルーツのような食感と甘酸っぱい香りが広がります。「黒にんにく」には、S-アリルシステインや、シクロアリインなどの機能性成分が生にんにくに比べて多く含まれ、近年注目が集まっています。

❖栽培スケジュール

項目／月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
農作業	越冬			栽培管理（芽かき　とう摘み） 生育期	肥大期	収穫	乾燥		植付け	萌芽		越冬
出荷時期（旬の時期）												



❖主な産地と出荷先など

主な産地は十和田市を中心とした上北地域や「田子にんにく」で有名な三八地域などの県南地域で、ほぼ通年で全国に出荷されています。

シャッキリ歯ごたえ、粘りがうまい。山のうなぎ「ながいも」。

ながいも

Chinese yam

長芋

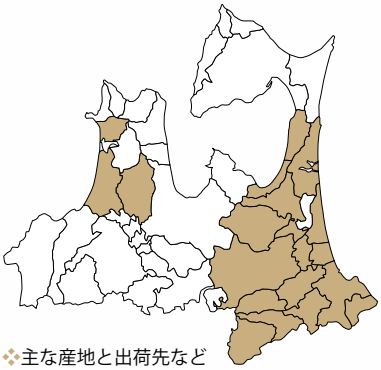
How to choose
皮の色が均一でふっくらと太くずっしりとしているもの

How to choose
断面が白くみずみずしいもの

青森県のながいもは全国有数の出荷量を誇り、国内出荷量の約4割を占めています。県内で広く栽培されているのは、青森で誕生した首が短く肉付きの良い「ガンクミジカ」という系統。ちなみに「ガンク」とは首のことで「首が短い」という意味です。色白で粘りが強く、柔らかい肉質とアクが少ないのが特徴で、品質の高いながいもとして全国の市場から評価を得ています。

青森ながいもは、国内だけではなく、アメリカや台湾にも輸出されていて、東洋系住民向けの食材や薬膳用として使われています。

出典：野菜生産出荷統計（R3）

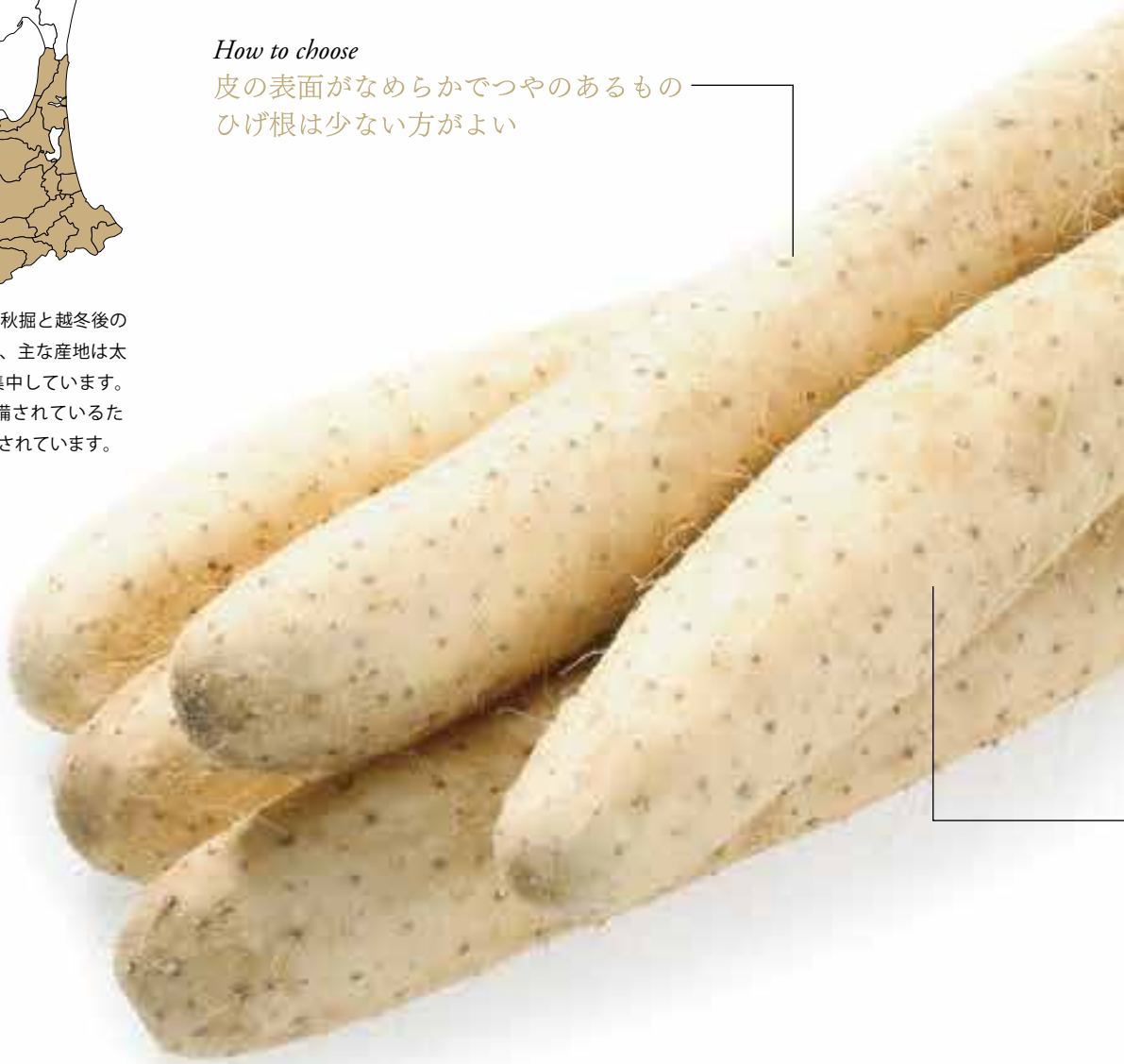


❖主な産地と出荷先など

収穫は、11 月から 12 月の秋掘と越冬後の3月から4月の春掘の年2回で、主な産地は太平洋側の上北・三八地域に集中しています。各産地には低温貯蔵庫が整備されているため、年間を通して全国に出荷されています。

How to choose

皮の表面がなめらかでつやのあるもの
ひげ根は少ない方がよい



❖栽培スケジュール

項目／月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
農作業	越冬			収穫（春掘）	植付け		栽培管理（ネット張り、除草、追肥、病害虫防除など）				秋収穫（秋掘）	貯蔵
出荷時期（旬の時期）												

ながいもの保存・調理方法

1 本丸ごとのものは、新聞紙などにくるんで風通しの良い涼しい場所に保管し、冬期間は凍らせないように注意します。カットしたものは、切り口が空気に触れないようにラップをして冷蔵保存します。ながいもと言えば、とろろや短冊切りにして食べるのが一般的ですが、牛乳と合わせたミルクセーキ風のながいもジュースや素揚げなどもおすすめです。

大地の香りと素朴なうまみがたっぷり！

牛蒡

ごぼう
Burdock

日本一の出荷量を誇る青森県のごぼうは、香りや風味が良く、繊維質が邪魔にならない程度に身が締まり、シャキシャキとした食感が特徴で、高品質なごぼうとして市場から評価を得ています。本県のごぼうの産地が集中している太平洋側は、夏場に「偏東風（ヤマセ）」とよばれる冷たい風が吹く夏季冷涼な気候のため、病害虫の防除回数が少なくてすみます。

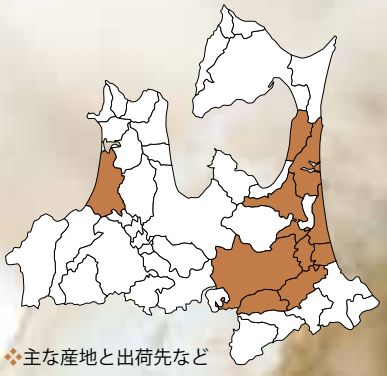
ごぼうの栄養成分

ごぼうは食物繊維が豊富であるほか、難消化性の炭水化物「イヌリン」が多く含まれています。

ごぼうの保存・調理方法

泥がついているものは、新聞紙などに包んで暗所で保存し、洗いごぼうは、半分から1/3 に切ってビニール袋などに入れて冷蔵保存します。

ごぼうの食物繊維は、茹でてもほとんど失われないため、煮物や鍋物の材料として最適です。調理の際は、香りやうま味の多い皮の部分を落としすぎないよう表面をたわしでこするか、包丁の背でそぎ落とす程度にしましょう。



❖主な産地と出荷先など

三沢市を中心とした本県の太平洋側に産地が集中しており、秋から春先にかけて全国に出荷されています。

青森きくらげ

「青森きくらげ」は、青森県産業技術センターが開発した「アラゲキクラゲ」の新品種です。

見た目は一般的なアラゲキクラゲに比べて明るい茶色をしており、肉厚で歯ごたえがよく、コリコリとした食感が特徴です。香りにくせがないので、どんな料理にも合います。

夏場は乾燥させない「生のきくらげ」として、多く出回ります。

青森県で生産される野菜の中には、日本一の出荷量を誇る、にんにく、ごぼうをはじめ、出荷量が全国 10 位以内に入る野菜が多数あります。夏でも比較的冷涼な青森の気候が、品質の優れた美味しい野菜の栽培を可能とし、東京都中央卸売市場への野菜の出荷量は東北で第 1 位です。

人参 にんじん

Carrot

青森県のにんじん出荷量は全国第4位。やわらかくて甘味があり、保存性の高さにも定評があります。県内の主な産地はおいらせ町、三沢市、六戸町、東北町、平川市で、関東の出荷が終わり北海道の出荷が本格化する前の7月が出荷のピークとなっています。また、雪の下で冬の寒さにさらされることで甘みが増した「雪下にんじん」が深浦町を中心に栽培されています。

大根 だいこん

Japanese white radish

青森県のだいこんは、全国第3位の出荷量を誇ります。全国的にだいこんの生産は秋冬が中心ですが、本県では涼しい気候を利用した夏場の生産も盛んです。県内の主な産地は、上北地域（三沢市、東北町、六ヶ所村、おいらせ町）、中南地域（平川市、黒石市）、三八地域（五戸町、新郷村）、下北地域（むつ市、東通村）等で、県内各地で産地が形成されています。

蕃茄 トマト

Tomato

青森県のトマトは、夏場の生産が中心です。昼夜の気温差が大きい本県で生産されるトマトは、色が鮮明で味が良く、保存性の高さにも定評があります。県内各地に産地が形成されており、東青地域（青森市、蓬田村）、中南地域（弘前市、平川市、黒石市）、三八地域（南部町、三戸町）、西北地域（五所川原市、つがる市）、上北地域（七戸町）等が主な産地となっています。

出典：野菜生産出荷統計（R3）

林檎 りんご

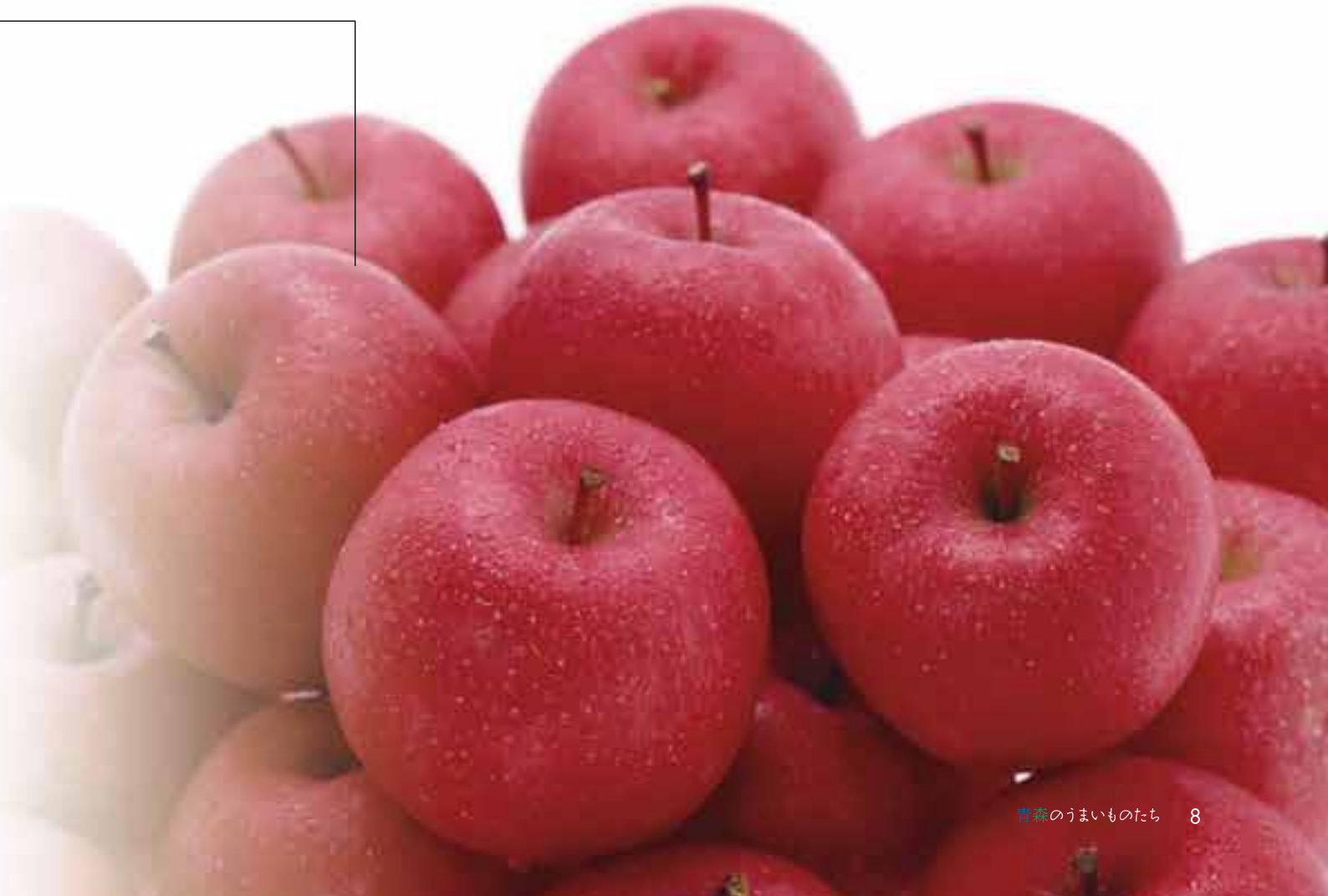
Apple

日本一の収穫量を誇る青森りんごは、一日の寒暖の差が大きい気候の中で栽培されているため、実の締まりが良く、みずみずしい食感と甘み・酸味のバランスが絶妙で、全国から高い評価を受けています。

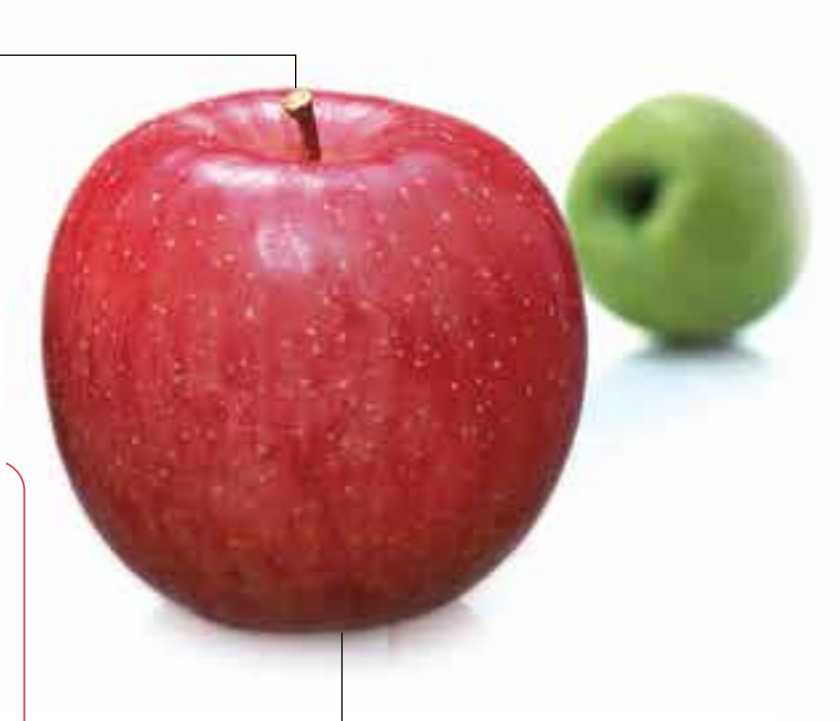
今やりんごと言えば青森ですが、これまでの道のりは決して平坦なものではなく、未知の病気や害虫との闘いをはじめ、収穫が始まる秋口の台風による壊滅的な被害など、幾多の試練を乗り越えてきました。

昭和30年代後半からは、関係団体が一丸となってCA貯蔵技術（低温と酸素濃度の調整により品質の低下を防ぐ）の導入を進めることで長期貯蔵出荷が可能となりました。近年は光センサーで瞬時に糖度や蜜の入り具合を測定できる機械の導入も進み、新鮮で美味しいりんごを全国の消費者に一年中お届けしています。

豊かな自然と水が育んだ 果汁たっぷり 青森りんご。



How to choose
つるが太くて長めのもの



How to choose
お尻のくぼみが深いもの

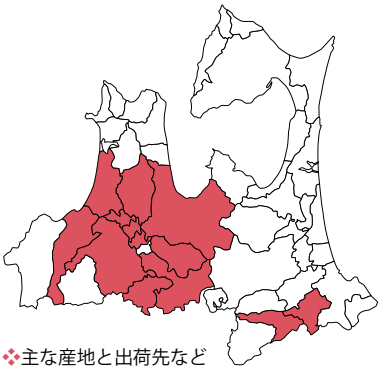
青森りんごを無駄なく美味しく食べられる「スターカット」

りんごを横にして輪切りにするカット法で、真ん中の芯の部分が星の形に見えることから「スターカット」と呼ばれています。

皮や皮の近くに多い食物繊維やビタミン類を無駄なく摂ることができます。

スターカットなら食べないのは芯とツルだけで、食材を無駄にすることがなく、小さなお子様も食べやすく召し上がれます。

How to choose
ずっしりとした重みがあり、叩いてみるとポンポンと高い音がするもの



❖主な産地と出荷先など

弘前市を中心とした栽培面積が県全体の約6割を占め、年間を通して全国に出荷されています。

品種色々

世界中にあるりんごの品種は約15,000種、青森県内ではその中の50種ほどが栽培されています。品種別には、「ふじ」が約5割を占め、次いで「王林」「ジョナゴールド」「つがる」となっています。

りんごの栄養成分

「1日1個のりんごは医者を遠ざける」というイギリスのことわざがあります。

りんごには、カリウムや食物繊維のペクチンが豊富に含まれているほか、皮に近い部分にはポリフェノールの一種である「プロシアニジン」が多く含まれています。

りんごの調理方法

デザートやサラダなどの生食はもちろん、ジャムやジュース、アップルパイなどのスイーツ素材などとして、幅広く利用いただけます。

清涼感をギュッと凝縮、みずみずしい宝石。

青森県には、りんごの他にも全国第１位の収穫量を誇るカシスやあんずなどの特産果樹があります。また、さくらんぼやブルーベリー、西洋なしなど、初夏から晩秋にかけて色とりどりの新鮮で美味しい果物を食べることができます。青森の気候・風土に育まれた果物には、美味しさがギュッとつまっています。

桜桃 さくらんぼ ジュノハート Cherry

「ジュノハート」は、青森県が育成した独自品種で、平成 25 年に品種登録されました。

名前の由来は、家庭の幸運をつかさどるローマ神話の女神「Juno」と、果実がハート型をしていることから名付けました。

また、「ジュノハート」は、500 円玉よりも大きく国産品種の中でも最大級のさくらんぼで、色はあざやかなルビー色でつやも良く、果肉はしっかりしていて適度な果汁があり、種がはがれやすく食べやすいといった、優れた食味と美しい外観から、贈答品として最適なさくらんぼです。

ジュノハートの最高峰＜青森ハートビート＞

「ジュノハート」の中でも、特大の４L以上（横経３.１センチ以上）のサイズで、かつ品質検査で色や形の厳選されたものだけを「青森ハートビート」として販売しています。

葡萄 ぶどう

スチューベン

Grape

「スチューベン」は、ニューヨーク生まれのぶどうで、津軽地方の夏季冷涼な気候と冬期間の積雪といった気象条件が栽培に適していることもあり、全国の約８割が鶴田町を中心とした津軽地方で生産されています。酸味が少なく濃厚な甘みが特徴で、貯蔵性に優れているため真冬まで美味しく食べられます。

Pear

西洋なし 梨

ゼネラル・レクラーク

「ゼネラル・レクラーク」は、本県の南部町がいち早く産地化に取り組んだフランス原産の西洋なしで、厳しい栽培協定に基づきたっぷりの有機質肥料や独自の棚仕立てにより手間ひまをかけて生産されています。ひときわ目を引く大きさと、熟すと黄金色で独特の芳香を有し、ジューシーでなめらかな舌触りが特徴です。

帆立貝

陸奥湾が守り育てた、栄養満点の「味の王様」。

ほたて

Scallop

How to choose

［むき身］

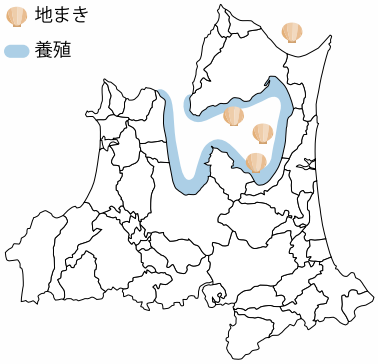
貝柱に光沢があり、ふっくら盛りあがったもの

全国第２位の生産量を誇る青森ほたては、下北半島と津軽半島に囲まれた陸奥湾で育っています。陸奥湾には八甲田山系の自然豊かな山々を源とする川から、ほたての餌となるプランクトンを育てるミネラルたっぷりの水が注ぎ込みます。冷水性の２枚貝であるほたてにとって、北国の冷涼な気象条件と湾特有の穏やかさは、生育に最も適した環境となっているため、品質・味ともに優れたほたてが生産されています。

陸奥湾のほたては、うま味はもちろん、引き立つような甘みと貝柱の厚みが特徴となっています。

How to choose

［殻つき］
口がしっかり閉じて、
生きているもの



❖主なホタテの養殖と地まき

❖ほたての漁獲時期

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
漁　期												
盛漁期												

美味しく食べて いただくためのこだわり

陸奥湾のほたてを長時間鮮度の良い状態で美味しく食べてもらうために、漁業団体や県の研究機関が連携しながら試行錯誤を重ね、「酸素を使用した梱包技術」を確立することに成功しました。

この技術を利用することにより、ほたての鮮度をとれたてと変わらない状態で４日間維持することが可能となり、酸素（英語：Oxygen ）を簡略化した造語の「OXY（オキシ）元気！」というネーミングで全国各地に発送しています。

ほたての調理方法

刺身はもちろん、煮る・焼く・揚げるなど調理の幅が広く、また、和・洋・中どんな料理にも合います。貝柱は、刺身や酢の物の場合は、繊維に沿ってタテに包丁を入れると軽い歯触りを楽しむことができます。また、焼く・煮る・揚げる場合は、ヨコから包丁を入れることをおすすめします。

烏賊 いか Squid

北の豊かな漁場で獲れるいかは、青森を代表する海の幸。

八戸沖合は「スルメイカ」の好漁場であるため、夏から冬にかけて全国からいか釣り漁船が集まります。また、国内はもちろん世界中のいかが水揚げされる八戸港は、いかの水揚量が日本一で、周辺には水産加工場や冷凍・冷蔵施設なども整備され、全国有数の漁港となっています。

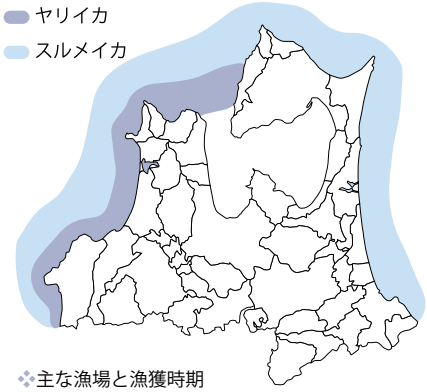
味うんちく

新鮮なスルメイカは透明感があり、コリコリとした食感があります。

ヤリイカは、スルメイカに比べて柔らかく、心地よい歯触りと甘みが特徴です。

いかの調理方法

鮮度の良い「スルメイカ」は、表面が黒光りしていて、お刺身にして食べると、歯ごたえ、甘さとも絶品です。また、焼き、煮付け、和え物、揚げ物、イカメンチなど様々な料理が楽しめます。一方、いかの中でも高級な「ヤリイカ」は、強い甘みがあり、耳や足も柔らかく美味で、刺身や寿司、煮物、天ぷらなどがおすすめです。



❖主な漁場と漁獲時期

「スルメイカ」は別名「夏いか」と呼ばれていて6月から12月に県内全域の沿岸で漁獲されています。一方、「ヤリイカ」は「冬いか」と呼ばれ12月から4月に主に日本海側で漁獲されています。

青い森紅サーモン

青森県産業技術センターが15年をかけて開発した、新たなご当地サーモンです。

県内の清浄な河川水や湧き水を利用し、県産りんごとにんにくを含む専用のエサを使用して育てており、美しい紅色の身と程よい脂ののり、上品な旨味が特徴です。

三方を津軽海峡、日本海、太平洋に囲まれ、さらに陸奥湾を有する青森県は、四季を通じて新鮮で豊富な魚介類に恵まれています。

漁獲量全国トップクラスを誇るひらめ、最高級といわれる「大間まぐろ」など、寒流と暖流が混じり合った好漁場からは、多種多様な魚介類が水揚げされています。また、つくり育てる漁業や資源管理型漁業等にも積極的に取り組んでおり、全国有数の水産県となっています。

鮃 ひらめ Flatfish

「青森県の魚」に指定されているひらめ。特に、津軽海峡のひらめは、潮の流れが速い荒波にもまれているため身が厚く、締まっているのが特徴です。本県は全国に先駆けてひらめの稚苗生産、放流及び漁業者が主体となった資源管理に取り組み、ひらめは全国トップクラスの水揚げを誇っています。ひらめは、高タンパク・低脂肪で、ビタミン・ミネラルといった栄養成分もバランス良く含まれています。

鮪 まぐろ Tuna

津軽海峡の本まぐろの中でも特に、豪快な1本釣りで全国的に有名な「大間まぐろ」は市場での評価が高く、高値で取引されています。まぐろは、生鮮食品の中でもたんぱく質が豊富に含まれています。

鯖 さば Mackerel

青森県は古くからさばの全国的な産地として知られていますが、特に八戸前沖は、餌が多いことや、秋口の早い時期から海水温が急激に下がることで、他の海域よりサバのおいしさの決め手である脂肪分が高まり、品質・食味ともに市場から高い評価を受けています。サバには、EPA や DHA などの不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。

蜆 しじみ Corbicula

青森県のしじみ生産量は全国第2位。満潮時に海水が流入する汽水湖である十三湖と小川原湖は、ヤマトシジミの生息にとって最高の環境で、その美味しさから全国有数の産地となっています。しじみは、タウリンや鉄分、ビタミンB12などが豊富に含まれています。

愛情たっぷりに育てられた、
青森オリジナルの地鶏。

青森シャモロック

Chicken

鶏肉

「青森シャモロック」は、五戸町にあった県畜産試験場〈現（地独）畜産研究所〉が、20年もの歳月をかけて育成し、平成2年にデビューした青森県オリジナルの地鶏です。肉のきめが細かく濃厚な味わいをもつ青森県原産の「横斑シャモ」が父親、肉質に優れダシがよく出る「速羽性横斑プリマスロック」が母親で、両親の良いところを併せ持っています。

「青森シャモロック」は、優れた品質や食味を維持するために、「特産地鶏青森シャモロックブランド化推進協議会」から認められた指定農場で、厳格な飼育マニュアルに基づき育てられています。

❖青森シャモロック指定農場
24農場（H30年5月現在）
（黒石市、五所川原市、つがる市、三沢市、五戸町、六戸町、田子町、大鰐町、外ヶ浜町）

「青森シャモロック」の特徴

◎味が濃厚で「だし」がよく出る。
◎肉のきめが細かく締まっている。
◎むね肉が美味しい。
◎肉の色が赤色をしている。
◎調理しても肉がぱさつかない。

鶏肉の栄養成分

鶏肉は、皮を除くと牛や豚肉に比べて高タンパク・低脂肪です。また、メチオニンなどの必須アミノ酸も多く含まれています。青森シャモロックは、鶏肉のうま味成分であるイノシン酸が一般のブロイラーに比べて高いことが明らかとなっています。

「青森シャモロック」の調理方法

「青森シャモロック」は、うま味成分が多く濃厚なダシがでるので鍋料理や親子丼がおすすめです。また、程よい歯ごたえがあるので焼き鳥などにしても美味です。

青森県の恵まれた自然や環境のもとで、飼育方法などにこだわった畜産業が盛んに行われています。本県には多数の公共牧場があり、八甲田山麓、十和田湖周辺、下北半島、津軽地域の広大な牧草地に肉用牛が放牧されています。また、八戸市には飼料コンビナートが立地していることもあり、主要な畜産物生産県ともなっています。

豚肉

奥入瀬ガーリックポーク

Pork

「奥入瀬ガーリックポーク」は、奥入瀬川が流れる自然豊かな環境のもとで飼育されており、飼料の原料に青森特産のにんにくを使用しています。にんにくを与えることで、ビタミンB_1やうま味成分であるイノシン酸が豊富な、脂身まで美味しい豚に育ちます。

牛肉

あおもり短角和牛

Beef

八甲田山麓などの大自然で牧草を食べながらのびのびと育った「あおもり短角和牛」は、「日本短角種」という和牛の一種で、北東北や北海道で飼われている地方特有の品種です。脂肪が少ない赤身肉が主体で、一般の黒毛和種に比べてうま味成分の遊離アミノ酸に富んでいるのが特徴です。

牛肉

あおもり和牛

Beef

十和田湖や八甲田山などを有する豊かな自然の中で育てられている黒毛和種が、「あおもり和牛」です。脂肪が細かく入った美しい霜降りが特徴で、倉石牛をはじめ三戸・田子牛、十和田湖和牛などの銘柄があり、数々のコンクールでチャンピオンに輝くなど、都市圏でも高い評価を得ています。牛肉は、脂質、必須アミノ酸を含む良質のタンパク質、鉄分、亜鉛が多く栄養価の高い食品です。

おいしい水と
肥沃な土壌で育った、
健康・クリーンな青森米。

青森米

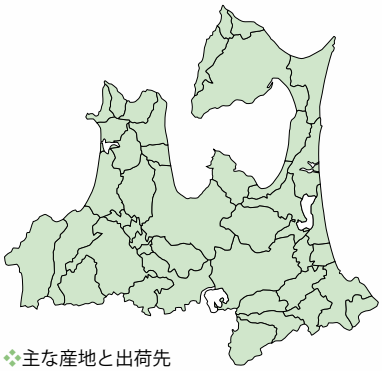
Rice

青森県には、たくさんの雪が降り、雪解け水は、世界自然遺産白神山地や八甲田山などの深い森が育んだ土壌に蓄えられ、清冽な地下水となって里の田んぼを潤します。

また、稲の生育期間である５月から10月の日照時間が東北地方で最も長く、豊富な太陽の光が健康な米を育てます。さらに冷涼な気候が病害虫の発生を抑えており、青森の自然の恵みが米づくりを支えています。

青森県では、米づくりにかける高いプライドと技術力を持った生産者が、県産米のトップブランドである「青天の霹靂」を始め、業務用として評価の高い「まっしぐら」、家庭用として根強い人気の「つがるロマン」などを生産しています。

令和５年には、これまでの青森米にはない食味を持つ新品種「はれわたり」が全国デビューし、多様なラインナップにより消費者のニーズに応えることで、高い信頼を目指していきます。



❖主な産地と出荷先

青森米は県全体で生産され、関東を中心に全国各地に出荷されています。

ごはんの栄養成分

ごはんの主な成分は糖質ですが、たんぱく質、脂質、食物繊維、ビタミン、鉄分などもバランスよく摂取することができます。近年、欧米型の脂肪の多い食事により生活習慣病の増加が深刻化している中で、ごはんを中心とした日本型食生活が見直されています。

青天の霹靂（へきれき）

粘りとキレのバランスがよく、上品な甘みの残るさっぱりとした味わいが特徴です。ほどよいツヤとやわらかな白さがあり、頬張れば口の中でハラリと心地よくほどけます。

特に良食味生産が可能な津軽中央、津軽西北地帯の乾田又は半乾田で作付けし、玄米タンパク質含有率6.4％以下という基準を満たしたもののみを出荷することで、ブランド米としての高い品質を誇っています。

はれわたり

炊き上がりに白く光をはなつ美しい外観と、しっかりとした粒立ちが特徴です。一口噛めば、ふっくら優しい食感と、毎日食べたくなるほどよい甘みが広がります。青森米らしいきれいな後味ながらも、甘みとなめらかな舌ざわりを両立している非常にバランスの良いお米です。

冷害やいもち病への抵抗性が強く、高温下でも胴割米の発生が少ないなど、生産者にとって栽培しやすく、県内の広い地域で栽培されます。

まっしぐら

適度な弾力があり粘り気が少なく、あっさりとした味わい。炊きあがりが白くツヤがあり、粒ぞろいなどの外観の良さが特徴です。

いもち病に強く、収量性やブレンド特性にも優れていることから、県内の広い地帯で作付けされています。

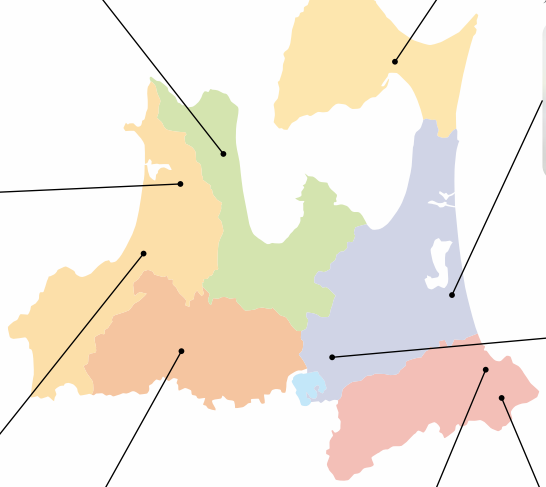
つがるロマン

味や粘りなどの全体のバランスが良く、やさしい味わいなので和食によく合います。青森県内で特に気象条件に恵まれている津軽中央、津軽西北、南部平野内陸地帯の適地で作付けされています。

品　目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
シラウオ												
シロウオ												
アンコウ												
ミズダコ												
ナマコ												
ホタテ												
シジミ												
ホッキガイ												
ウニ												
トゲクリガニ												
シャコ												
コンブ												
モズク												
ホヤ												

※旬＝出荷時期、漁期（水産物）として掲載しています。

あおもりの伝統料理



下北地域の料理

べご餅

昔は、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、端午の節句に作られたお菓子です。今では、天然の色素で綺麗な模様が付けられています。

けいらん

小さな卵の形をしたあんこ入りのだんごが入った醤油味の汁物です。冠婚葬祭に欠かせない料理の1つです。

海の広がっている地域の魚料理

たらのじゃっぱ汁

たらを〝じゃっぱ（アラ）〟ごと使い、だいこんやにんじん等と煮込んだ栄養たっぷりの汁物です。津軽の寒い冬には欠かせない料理です。

畑の多い地域の料理

いもすりだんご汁

じゃがいもをすり下ろして作っただんごに、鶏肉、ごぼう、にんじん等を入れた汁物です。昔は、米が不作の時に主食にしていました。

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）味噌を塗り、さらに焼きます。昔は、薬の神様（薬師様）の縁日に作っていました。

米のとれる地域の料理

しとぎ餅

餅米粉をこねて作った皮に、あんをたっぷり入れて焼いた餅です。

ごじる（豆汁）

大豆を味噌仕立ての汁でゆっくりと煮る料理です。農業の神様（大黒様）に供える料理です。

けの汁

だいこん、にんじん、ごぼう等を細かく刻んだ味噌味の汁物で、大鍋に大量に作ります。津軽地方のお正月料理の代表です。

むぎ、そば、あわ、ひえ、大豆のとれる地域の料理

ひっつみ（すいとん）

鶏肉や野菜をたっぷり入れた汁に、小麦粉をこねたものをちぎって入れる料理です。「かに」や「ながいも」を入れる地域もあります。

せんべい汁

汁物料理専用に焼いた南部せんべいを、肉や魚、野菜などが入った汁の中に割って入れ、煮込んで作る料理です。

あおもり旬のカレンダー

品　目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ながいも												
にんにく												
だいこん												
にんじん	雪下にんじん	雪下にんじん	雪下にんじん									雪下にんじん
アスパラガス	促成アスパラガス	促成アスパラガス	促成アスパラガス									
こかぶ												
トマト												
ばれいしょ												
とうもろこし												
えだまめ												
ごぼう												
ねぎ												
キャベツ												
きゅうり												
レタス												
ピーマン												
かぼちゃ												
ほうれんそう												
食用菊												
せり												
うど（促成）	促成	促成	促成	促成								促成
露地メロン												
スイカ												
いちご												
りんご（ふじ）												
りんご（王林）												
なし（和）												
なし（洋）												
ぶどう（キャンベル）												
ぶどう（スチューベン）												
うめ・あんず												
おうとう（さくらんぼ）												
もも												
すもも												
ブルーベリー												
牛肉												
豚肉												
地鶏												
たけのこ												
舞茸												
ならたけ												
しいたけ												
青森きくらげ												
スルメイカ												
ヤリイカ												
ヒラメ												
シロサケ												
マグロ												
マダラ												
サクラマス												
マダイ												
マコガレイ												
クロソイ												
アイナメ												
ウスメバル												
サバ												
ブリ												

青森県農林水産部総合販売戦略課

〒 030-8570 青森県青森市長島 1 丁目 1-1　TEL.017-734-9571　FAX.017-734-8158

あおもり産品情報サイト「青森のうまいものたち」https://www.umai-aomori.jp/