東北町生まれの食材で
おいしくヘルシーに

まるごと東北★クッキング

レシピBOOK

東北町生まれの食材でおいしく・バランスよく

豊かな自然に恵まれた東北町は、
上質でおいしい食材の宝庫。

地元食材は新鮮なだけでなく、バラエティー豊富で栄養面からみても機能性にすぐれ、毎日の食卓に取り入れたい食材ばかりです。第一次産業を中心に発展してきた東北町では消費者と生産者の距離が近く、新鮮で安全安心な農水産物を身近で手に入れることができます。

この恵まれた環境を活かし、健康的な食事をおいしく・バランスよく食べてもらう取組みとして始まったのが東北町テレビ料理番組「まるごと東北☆クッキング」。

本冊子は、令和2年8月からスタートした13回分の放送をまとめたものです。
皆様の健康的な食卓と、町の特産物をおいしくいただくためにお役立て下さい。

目次

P 1-
しじみ
まるごと★レシピ
しじみとにんにくのボンゴレ！

P 3-
じゃがいも
まるごと★レシピ
豚肉のじゃがいもピカタ

P 5-
かぼちゃ
まるごと★レシピ
かぼちゃの豆乳プリン

P 7-
ごぼう
まるごと★レシピ
パリパリごぼうサラダ

P 9-

牛乳
まるごと★レシピ
鮭ときのこの和風クリームスパゲッティ

P 11-
長いも
まるごと★レシピ
長いもグラタン

P 13-
ほうれん草
まるごと★レシピ
カリカリチーズとほうれん草のチヂミ

P 15-
アスパラガス
まるごと★レシピ
アスパラガスとツナマヨの押し寿司

P 17-
キャベツ
まるごと★レシピ
キャベツとひき肉のドーム蒸し

P 19-
大根
まるごと★レシピ
マーボー大根

P 21-
わかさぎ
まるごと★レシピ
わかさぎの南蛮漬け

P 23-
なす
まるごと★レシピ
夏野菜と豚肉のカレー炒め

P 25- だし活＋だす活
だし活だす活レシピ
かぼちゃと豆腐の揚げ出し

しじみ

小川原湖産大和しじみは濃厚なだしと食べる身が特徴の「食べるしじみ」

小川原湖のしじみのキャッチフレーズは「食べるしじみ」。5年ほど成長させてから殻長15ミリ以上のしじみのみ漁獲しているので、食べ応えがあり、濃厚なだしが特徴です。さらに7月から8月の「土用しじみ」は産卵期で身が大きくなり、美味しさがアップします。

7月に取材したのはしじみ漁師の沼尾栄一さん。しじみ漁師たちは漁獲量や漁法など小川原湖漁協で規則を決め、先人から引き継いだ宝湖を大切に守りながら漁をしています。

東北町TV放送
2020年7月-

CHECK

しじみのまるごとPOINT

しじみは他の貝類に比べて、オルニチン、ビタミンB、カルシウム、鉄など健康で美しいからだづくりに欠かせない栄養素を多く含む。夏バテに負けない為にも食卓に取り入れたい食材です。

糸かんてんと玉ねぎの中華サラダ

＼組み合わせたい／
もう一品レシピ

■材料（4人分）

糸かんてん… 12g
大根… 200ｇ
きゅうり … 1本
玉ねぎ… 60ｇ
塩… 小さじ1/3
かにかまぼこ… 6本

A
- 酢… 60cc
- 砂糖… 小さじ2
- ごま油… 小さじ1

■つくり方

① 糸かんてんは10～20分ほど水もどしする。かにかまぼこは手でさく。Aの調味料を混ぜておく。
② 大根、きゅうり、玉ねぎは千切りにし、分量の塩でもむ。30分位置き、水で洗い流し水気を軽く手でしぼる。
③ 材料をすべてAの調味料で和える。

（1人分　44Kcal 塩分0.6ｇ）

写真提供：対島商店

しじみまるごと★レシピ

しじみとにんにくのボンゴレ！

土用のしじみと収穫期のにんにくをつかった東北町の旬を味わうパスタ

■材料（2人分）

- スパゲッティ… 200ｇ
- 塩（麺茹でる用）… 10ｇ
- にんにく… 2片
- オリーブ油… 大さじ1
- ししとう… 8本
- しじみ… 200ｇ
- 大葉… 8枚
- 白ワイン又は酒… 100ｃｃ
- 塩、こしょう… 少々
- A
  - 麺のゆで汁… 100cc
  - バター… 大さじ1
  - しょうゆ… 小さじ1
  - 鷹のつめ… 1本

■つくり方

① しじみは塩水につけて砂抜きをしておく。調理前に殻をこすりあわせて洗い、ザルに上げておく。
② にんにくはみじん切り、ししとうは半分に切り斜めに切る、鷹の爪は小口切りにする。
③ スパゲッティは沸騰したお湯に塩を加えて茹でる。（通常よりも１分短いアルデンテがおすすめ）
④ フライパンにオリーブ油と②のにんにく、ししとうをいれて、中火にかける。香りが出たら、①のしじみ、白ワインを加えてふたをして、1分位強火で熱する。
⑤ しじみの口が開いたら中火にして、Ａの材料を加える。汁が半分くらいになるまでふたをして煮詰める。
⑥ ③の湯切りしたスパゲッティを加えて、塩、こしょうで味をととのえる。器に盛り、刻んだ大葉を飾って出来上がり。

（1人分　612Kcal 塩分0.7ｇ）

組み合わせたい
オススメMENU

副菜　糸かんてんと玉ねぎの中華サラダ

汁物　玉ねぎスープ

一食当たり　678Kcal　塩分1.7ｇ

じゃがいも

メークインもきたあかりも ほっこり美味しい東北町産

東北町のじゃがいもは県内2位の出荷量を誇ります*。種芋の植え付けは4月、収穫は7月。夏の暑さの中、生産者は全身汗だくで新じゃがの収穫を行います。

9月に取材したのは小川原湖公園のすぐそばにある 道の駅おがわら湖「湖遊館」。産直友の会の会員が「安心・安全・美味しい・安い」をモットーに栽培した農産物を販売しています。その他に地場産野菜を原材料に取り入れた加工品の漬物、長いもドーナツ、クッキー、レストランポロトビアの、しじみラーメン、ガニ汁うどん、青い森牛乳ソフト等を販売し、好評を得ています。

*農林水産省 令和元年度市町村別農業算出額

東北町TV放送
2020年9月-

CHECK

じゃがいものまるごとPOINT

じゃがいもは他のいも類に比べて、ビタミンCが多く、熱による損失が少ないことが特徴です。貯蔵性が高いので、夏のさっぱりとしたうま味の新じゃがから、冬場の甘くなったじゃがいもまで長期間おいしく食べたいものです。

なすのずんだ和え

＼組み合わせたい／ もう一品レシピ

■材料 （4人分）

なす…大2本（320g）
A　砂糖… 小さじ1
　　しょうゆ… 小さじ1
枝豆（皮付き） … 160g
B　塩… 2g
　　砂糖… 小さじ2

■つくり方

① なすは水洗いしてヘタを取り、筋に皮をむき、輪切りにする。
② フライパンにサラダ油（分量外）を熱し、①のなすの両面を焼き、Aの調味料で下味をつけ冷蔵庫で冷やす。
③ 熱湯に分量外の塩を入れ、枝豆をやわらかくゆでる。さやから取り出し、フードプロセッサーにかけ、Bを加えて混ぜ合わせる。
④ ②のなすを③で和える。

（1人分　88Kcal 塩分0.7ｇ）

写真提供：道の駅おがわら湖　湖遊館

じゃがいもまるごと★レシピ

豚肉のじゃがいもピカタ

じゃがいもがたっぷりでカリカリほくほく

■材料（2人分）

豚もも焼き肉用… 12枚(240g)
塩… 小さじ1/3 (2g)
こしょう… 少々
じゃがいも… 3個(300g)
卵… 1個
小麦粉… 大さじ3
バター… 30g
＊お好みでレモン
季節の付け合わせ野菜 70g(1人分)

■つくり方

① 豚肉は塩、こしょうをふりしばらくおく。
② じゃがいもは千切りにする。（スライサーを使うと便利）※じゃがいものでんぷんを利用するので、水につけないでおく。
③ 豚肉の表面に小麦粉、溶き卵の順にまぶしつけ、②のじゃがいもをたっぷりつける。
④ フライパンにバターを溶かし、③を入れ弱めの中火で時間をかけて豚肉に火が通るように、両面こんがりと焼く。
⑤ 皿に盛り、付け合わせの野菜を添える。

（1人分　195Kcal 塩分0.5ｇ）

組み合わせたい
オススメMENU

主食　ごはん
副菜　なすのずんだ和え
汁物　しじみのみそ汁

一食当たり　580Kcal　塩分2.3ｇ

かぼちゃ

ふんわり甘い ホクホクかぼちゃは東北町産

10月に取材したのはかぼちゃ農家の市川美子さん。3月初めにタネから大切に育て、7月中旬に収穫しています。かぼちゃの食感は収穫したてはホクホク、保存期間が長くなるにつれ、甘くねっとりと変化していきます。

市川さんの調理アドバイスは「かぼちゃを切るのが苦手という方が多いですが、おしり（下側）から包丁を入れると切りやすいです。煮物にするときは水にさらしてから煮込むと煮崩れしにくいですよ」とのこと。ぜひお試し下さい。

東北町TV放送
2020年10月-

CHECK

かぼちゃのまるごとPOINT

かぼちゃは保存性がよく、口当たりがやわらかいのが特徴です。また、カロテンが多く、緑黄色野菜の不足する冬場にはよい供給源となります。かぼちゃの甘味を生かした料理がオススメ。

かぼちゃのきのこあんかけ

かぼちゃで もう一品レシピ

■材料（4人分）

かぼちゃ… 140ｇ
しいたけ… 40g
えのきたけ… 40g
大葉… 1枚
だし汁… 200g
しょうゆ… 小さじ1(6g)
みりん… 小さじ1(6g)
＊片栗粉… 小さじ1(3g)
（あらかじめ大さじ1の水で溶いておく）

■つくり方

① かぼちゃは皮付きのまま1.5×3㎝の大きさに切り、皮を下にし、耐熱皿に並べる。塩と砂糖を少々振りかける。ラップをふんわりかけ、電子レンジで500W5分位加熱する。
② しいたけはうす切り、えのきたけは3㎝長さに切る。大葉は千切りにする。だし汁にしいたけ、えのきたけを煮立て、①のレンジ蒸しかぼちゃ、調味料を加えて味を整える。
③ かぼちゃが温まったら、かぼちゃだけ取り出し、器に盛り付ける。
④ ③に水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。かぼちゃの上にあんを盛り付け、仕上げに大葉を飾る。

（1人分　134Kcal 塩分1.0ｇ）

かぼちゃまるごと★レシピ

かぼちゃの豆乳プリン

かぼちゃと豆乳の優しい甘味のプリン

■材料（2人分）

レンジ蒸しかぼちゃ… 100ｇ
（皮を除いた分量）
粉ゼラチン… 1袋(5g)
熱湯… 70ml
豆乳… 250ml
生クリーム … 50ml
はちみつ… 30g
＊トッピング(お好みで)
かぼちゃの皮、たね（レンジで再加熱）、
シナモン… 少々

■つくり方

① レンジ蒸しかぼちゃをつくる。
かぼちゃは皮付きのまま1.5×3㎝の大きさに切り、皮を下にし、耐熱皿に並べる。塩と砂糖を少々振りかける。ラップをふんわりかけ、電子レンジで5分位加熱する。
② ①のかぼちゃの皮を除き、熱いうちによくつぶす。
★裏ごしするとなめらかに仕上がる
③ 熱湯に粉ゼラチン入れてよく溶かしておく。
④ 豆乳に生クリーム、③のゼラチン、はちみつを入れてよく溶かし、②のかぼちゃを入れてかき混ぜて冷やし固める。★豆乳は常温に戻しておくとゼラチンが分離しない

（1人分　129Kcal 塩分0.1ｇ）

組み合わせたい
オススメMENU

主食　ごはん
副菜　鮭のホイル焼き
副菜　かぼちゃのきのこあんかけ

一食当たり　653Kcal　塩分1.9ｇ

＼ごぼうで／
もう一品レシピ

すっぱごぼう

■材料（４人分）
ごぼう… ２００ｇ
ごま油…小さじ１
砂糖… 小さじ１(3g)
A しょうゆ… 大さじ１
　酢… 大さじ１
　唐辛子… 1/2個
すりごま… 小さじ１

■つくり方
① ごぼうは皮を良く洗い、5㎝長さに切り、縦に6等分する。
② フライパンにごま油を熱し、弱火でごぼうを5分ほどいためる。砂糖を加えてさっと炒め、Aを加える。弱火～中火で5分ほど煮込んだら火を止めそのまま冷ます。
③ 完全に冷めたら密閉容器などに汁ごと移し、すりごまを振る。

（1人分　41Kcal 塩分0.4ｇ）

ごぼうのまるごとPOINT

ごぼうは食物繊維、ポリフェノール等が多く、現代人に不足しがちな栄養素を豊富に含んだヘルシー野菜です。
11月が旬の冬ごぼうは香り高くうま味も多いのが特徴ですよ。

ごぼう

「ヤマセ」で育ったごぼうは香りや風味が良い健康野菜

東北町のごぼうは夏に太平洋側から吹き込む偏東風「ヤマセ」を受けて育ち、香りが良く、身がしまり、シャキシャキとした食感が特徴です。４月から６月に植付けしたごぼうは、秋が深まる１１月頃収穫を行います。
１１月に取材したのは乙部農産合同会社の乙部英夫さん。広大なごぼう畑で専用の機械を使い、土深くに埋まっているごぼうを次々と土から掘りおこします。

東北町TV放送
2020年11月-

☑CHECK

ごぼうまるごと★レシピ

パリパリごぼうサラダ

ごぼうのパリパリ食感と温野菜たまごがからみあうごちそうサラダ

■材料（４人分）

ごぼう… 1本（200ｇ）
温泉卵… ４個
サラダ油… 適量
水菜… １わ（80g）
レタス… 4枚 (60g)
パプリカ… 1/4個 (60g)
ミニトマト… 8個

☆ころも

小麦粉、片栗粉、黒いりごま
…各大さじ１

☆中華ドレッシング

しょうゆ… 大さじ２
酢… 大さじ２
ごま油… 大さじ１
すりごま（白） … 大さじ１
砂糖… 大さじ1/2

（1人分　200Kcal 塩分1.4ｇ）

■つくり方

① 温泉卵をつくる。小鍋に水2カップを入れて火にかけ、沸騰したら火を止め、卵を入れて30分おく。
② 中華ドレッシングの材料をよく混ぜて電子レンジで20秒加熱し、冷ましておく。
③ 水菜は4㎝長さに切り、パプリカは千切り、ミニトマトは十字に切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。冷蔵庫で冷やしておく。
④ ごぼうは皮を良く洗って、10㎝の長さに切り、皮むき器で縦長に薄くそぎ、水に10分さらす。ザルにあけて水けをきり、衣の材料を合わせてまぶす。
⑤ フライパンに油を1㎝の深さまでいれ、170℃に熱し、4のごぼうを揚げる。ふちが茶色くなったら返し、全体にこんがり揚げ色がついたら取り出す。
⑥ 器に③の野菜をしき、⑤のごぼう、温泉卵をのせ、中華ドレッシングをかける。

組み合わせたい
オススメMENU

主食　雑穀米
主菜　チーズ温奴
副菜　すっぱごぼう

一食当たり　621Kcal　塩分3.1ｇ

＼牛乳で／
もう一品
レシピ

ミルクプリン

■材料（４人分）
牛乳… 300ｍｌ
コンデンスミルク… 50ｇ
粉ゼラチン… 5g
湯… 60cc
（飾り用）いちご・みかん… 適宜

■つくり方
① 牛乳にコンデンスミルクを入れよく混ぜる。
※ハンドミキサーを使うとムース風に仕上がる
② 粉ゼラチンにお湯を入れ混ぜる。
③ ①と②を混ぜ、型に流す。
※牛乳が冷えているときはゼラチン液に少しずつ牛乳を加える。
④ 固まったらいちごやみかんを飾る。

（1人分　70Kcal 塩分0.1ｇ）

牛乳のまるごとPOINT

牛乳には、カルシウムが多く含まれているため、骨粗しょう症の予防に有効です。また、きのこや鮭に豊富に含まれているビタミンDには、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。

東北町産の新鮮牛乳は酪農家からの贈り物

広大な土地に恵まれた東北町では乳用牛や肉用牛の飼育、養豚牛が盛んです。飼料や飼育方法にこだわり、牛乳やチーズといった加工品にも活用されています。

「あおい森の牛乳」はJA全農あおもり牛乳冷却処理所で東北町の酪農家から集めた、東北町産だけの生乳を使ってつくられています。乳成分を調整せずにそのまま殺菌して出荷されているから甘味があってとっても美味しい牛乳が出来上がります。道の駅おがわら湖等で購入することができますよ。

東北町TV放送
2020年12月-

☑CHECK

牛乳まるごと★レシピ
鮭ときのこの和風クリームスパゲッティ

味噌とごぼう、青い森の牛乳を使った冬にぴったりのスパゲティ

■材料（2人分）

スパゲッティ… 140g
鮭… 140g（2切れ）
ぶなしめじ… 40g
玉ねぎ… 30g
ごぼう… 30g
ほうれん草… 40g
薄力粉… 18g（大さじ2）
バター… 5g
牛乳… 300ml
白みそ… 26g（大さじ1と1/2）
塩こしょう… 少々

（1人分　563Kcal 塩分2.1ｇ）

■つくり方

① 野菜ときのこを一口大に切る。ごぼうはささがきにして水にさらしておく。鮭と野菜、きのこに小麦粉をまぶす。
② ①の鮭をバターで焼く。ある程度火が通ったら、別の皿に移して骨と皮を取り除き、軽く身をほぐしておく。
③ ①の小麦粉をまぶした野菜ときのこを、焦げ付かないように軽く焼く。フライパンに鮭を戻し、牛乳と味噌を入れ、火にかける。とろみがつくまで煮詰め、塩こしょうで味を整える。
④ ③を煮詰めている間に、スパゲッティを表示時間よりも１分短い時間で茹でる。
⑤ ゆで上がったパスタを、火を止めた④のフライパンへ入れ、軽く混ぜる。器に盛り付けて、出来上がり。

わたし達が考えました！

東北町保健センター実習生（青森県立保健大学学生）

組み合わせたい
オススメMENU

副菜　温野菜サラダ
果物　りんご
一食当たり　658Kcal　塩分2.3ｇ

長いも

名実ともに東北町産野菜のエース「長いも」

東北町の長いもは県内1位、全国4位の出荷量を誇ります*。5月に植付し、葉が黄色や茶色に変わる10月下旬から12月の「秋掘り」、越冬後の3月から4月の「春掘り」と年2回の収穫が行われています。

12月に取材したのは長いも農家の甲地武彦さん。寒空の下、額に汗をにじませながら土の中に眠る長いもを1本1本丁寧に掘り起こします。

*農林水産省 令和元年度市町村別農業算出額

東北町TV放送
2021年1月-

CHECK

長いものまるごとPOINT

長いもは「山のうなぎ」と呼ばれる程、たくさんの栄養素を含んでいます。高血圧予防が期待できるミネラル、胃もたれ解消や胃腸機能の回復に役立つ消化酵素を多く含むので、年末年始の疲れた体にぴったりの野菜です。また、生でも加熱してもおいしく食べられます。

長いもで
もう一品レシピ

紅白長いも肉巻き

■材料（4人分）
長いも… 100ｇ
にんじん… 100ｇ
塩…少々
豚薄切り肉… 6枚
（120ｇ）*野菜を巻ける長さ
サラダ油… 小さじ1

A
- 酒… 大さじ1
- しょうゆ… 大さじ1
- みりん… 大さじ1/2
- みそ… 大さじ1/2

付け合わせ
レタス… 4枚
ミニトマト… 4個

■つくり方

① 長いもとにんじんは1ｃｍ角、10ｃｍ長さの棒状に切る（各12本）。鍋に湯を沸かし、塩（少々）を加えて長いもとにんじんを茹でる。竹串が通る位になったらざるにあげ、水気をきる。

② 長いもとにんじんが市松模様になるように2本ずつ組み合わせ、豚肉1枚をのばして端から巻く。端を楊枝などでとめる。（1人分3個）

③ Aの調味料を合わせておく。フライパンにサラダ油を熱して、肉巻きを並べ、全面にしっかりと焼き色つける。調味料Aを加え、中火で煮からめる。

④ 楊枝を抜いて、斜め半分に切る。レタスとミニトマトを添える。

（1人分　126Kcal 塩分0.9ｇ）

長いもまるごと★レシピ
長いもグラタン

ホワイトソースの代わりにとろろをつかったヘルシーグラタン

■材料（4人分）

長いも…（短冊切り）300ｇ
　　…（すりおろし）300ｇ
ブロッコリー（一口大）120ｇ
ミニトマト（半分）… 6個
しめじ… 70ｇ
ベーコン（短冊切り） … 80ｇ
バター… 10ｇ
卵… 1個
チーズ… 大さじ3
マヨネーズ… 適量
塩、こしょう… 適量
パセリ…適量

（1人分　191Kcal 塩分0.7ｇ）

■つくり方

① ブロッコリーは茹でる。材料は切っておく。
② フライパンに火をいれ、バター(半量)を加え、ベーコン、長いも（短冊）、①のブロッコリー、ミニトマト、しめじを加え焼き色がつくまで炒める。塩、こしょうで味を整える。（ベーコンからも油がでるので、バターは、少なめでも良い。）
③ すりおろした長いも、卵、チーズを混ぜ合わせる。
④ グラタン用の皿にバターの半量を塗り、炒めた②を皿に移し、上から混ぜ合わせた③とチーズ、マヨネーズをかける。
⑤ 170℃のオーブンまたはオーブントースターで15分焼く。

組み合わせたい
オススメMENU

主食　ロールパン
副菜　長いもコロコロサラダ
飲物　カフェオレ

一食当たり　540Kcal　塩分2.0ｇ

鶏肉と白菜のみそスープ

＼組み合わせたい／
もう一品レシピ

■材料（４人分）
鶏肉… 100g
白菜… 200ｇ
ねぎ… 1/2本
にんじん… 40ｇ
水… 600cc
コンソメ… １個
みそ… 小さじ１
しょうが… 少々
塩・こしょう… 少々

■つくり方
① 鶏肉は小さめの一口大、白菜は短冊切り、ねぎとにんじんは千切り、しょうがはすりおろす。
② 鍋に水、コンソメを入れ強火にかけ、煮立ったら、鶏肉、白菜、にんじんを加える。あくをとり、野菜がやわらかくなるまで、弱火で煮込む。
③ ねぎを加え、みそを溶き入れる。ふたたび沸騰してきたら、しょうが、塩、こしょうで味を整える。

（1人分　116Kcal 塩分0.6ｇ）

ほうれん草のまるごとPOINT

ほうれん草は野菜の中で鉄分が最も多く、鉄の吸収を助けるビタミンC、免疫を高めるベータカロテン、葉酸、食物繊維なども豊富で、栄養価の高い野菜です。また、生でも加熱してもおいしく食べられます。

ほうれん草

真冬の寒さが糖分を蓄積 甘味とうま味がアップした「寒締めほうれん草」

２月初め、今期の最後のほうれん草の収穫が始まりました。冬期間のビニールハウスで育てた「寒締めほうれん草」は甘さが増し、みずみずしいのが特徴です。

２月に取材したのはほうれん草農家の高田勝夫さん。深い雪の中にあるビニールハウスで３ヶ月かけて大切に育てたほうれん草を丁寧に収穫します。高田さんオススメの食べ方は引き締まった旬のほうれん草の肉厚な食感が楽しめる「しゃぶしゃぶ」だそうです。

東北町TV放送
2021年3月-

☑CHECK

ほうれん草とカリッとしたチーズが相性抜群のおつまみチヂミ

■材料（４人分）

ほうれん草…２００ｇ
卵… 2個
小麦粉… 大さじ４（36g）
だし汁（または水）… 大さじ２
かつお節ミニパック… ２袋
サラダ油… 小さじ２
ピザ用ミックスチーズ… 60ｇ
☆たれ
酢… 大さじ２
しょう油… 大さじ１
砂糖… 小さじ１/２
ごま油… 小さじ１
お好みで
ごま、コチュジャン等

■つくり方

① たれの材料を混ぜる。
② ほうれん草は塩〈分量外〉を入れた熱湯で茹で、水にとり、固くしぼって1～2㎝長さに切る。
③ ボウルに卵、だし汁、小麦粉を入れてよく混ぜる。②のほうれん草を入れてさらに混ぜ、だまがなくなったらかつお節をいれさっと混ぜる。
④ フライパンにサラダ油を熱し、いったん火をとめ③の生地の半分をうすく広げるように流し入れる。
上からチーズをかけ、ふたをして焼き色に注意しながら片面を３分くらい焼く。裏返し、今度はふたをせずチーズがカリッとなるまで弱火で焼く。（残りの生地も同じに焼く）
⑤ お皿に盛り付けて、食べやすい大きさに切り分け、お好みで①のタレをつける。

（1人分　170Kcal 塩分1.2ｇ）

組み合わせたい
オススメMENU

主食　ごはん
主菜　鶏肉と白菜のみそスープ
果物　みかん

一食当たり　550Kcal　塩分2.7ｇ

アスパラガス

春が一番おいしい「アスパラガス」

越冬した根の養分で育つ、春一番のアスパラガスは最も養分を蓄えており、味ムラもなく、特別おいしいといわれています。

5月に取材したのは温泉業を営む甲地彦右エ門さん。すもも沢温泉郷の温泉熱を利用した農業用ハウスで、1月から初夏までアスパラガスの収穫をしています。土づくりや温度にこだわったアスパラガスは、大きくて甘味があるのが特徴です。

甲地さんのおすすめの食べ方は生のまま、みそとマヨネーズをつけて素材の味を楽しんだり、アスパラベーコンにするのが格別とのことです。

東北町TV放送
2021年5月-

☑CHECK

アスパラガスのまるごとPOINT

疲労回復に効果があると言われている「アスパラギン酸」という名前はアスパラガスから発見されたことに由来しています。その他にビタミン類やポリフェノール等も沢山含まれています。

アスパラガスと大豆のピクルス

アスパラガスで もう一品 レシピ

■材料（作りやすい分量）
アスパラガス… 5本
大豆（乾燥） … 100ｇ
大根… 300ｇ
パプリカ… 100ｇ
きゅうり… 1本
しその実…お好みで

☆ピクルス液
酢… 1カップ
水… 1カップ
砂糖…大さじ5（45ｇ）
とうがらし… 1本
※種を除く
塩… 小さじ2
にんにく… 1片
（うす切り）

■つくり方

① 大豆は一晩水につける。吸水した大豆と水を鍋に入れ、沸騰させ、10分ほど煮て、やわらかくする。
② アスパラガスは根本を薄く皮をむき斜めに切る。大根はいちょう切りにする。パプリカも食べやすい大きさに切る。きゅうりは輪切りにする。
③ ②のアスパラガス、大根、パプリカを沸騰したお湯でさっと茹でる。
④ ☆ピクルス液の材料を火にかけ、煮溶かし、冷ます。ボウルやびんにピクルス液を入れ、③の野菜を漬け込む。

（1人分　95Kcal 塩分0.4ｇ）

写真提供：株式会社東北すっぽんファーム

アスパラガスまるごと★レシピ

アスパラガスとツナマヨの押し寿司

春にぴったりな　彩りがきれいな押し寿司

■材料（4人分）

ごはん… ２合

Aツナマヨ

- ツナ缶… ８０ｇ
- レモン汁… １/2
- 玉ねぎ（すりおろし）… 小さじ1
- マヨネーズ… 大さじ２
- しょうゆ… 小さじ１

B合わせ酢

- 酢… 大さじ４
- 砂糖… 大さじ２(18g)
- 塩… 小さじ１/２

にんじん（小）… １本

グリーンアスパラガス … ８本

焼きのり… １枚と１/２枚

（1人分　283Kcal 塩分0.8ｇ）

■つくり方

① すし飯を作る。Bの合わせ酢とごはんを混ぜ、粗熱を取り、4等分にする。
② アスパラガスは根元を1cmほど切る。根元から１/3ピーラーで薄く皮をむく。にんじんは5mm角の棒状に切る。にんじんを水から5分茹でる。アスパラガスを塩少々を加えた熱湯で2～3分さっと茹で、冷たい水にとり、水気を切る。
③ ツナは缶汁を切りAのツナマヨの材料を混ぜ合わせる。
④ 型（タッパなど）にラップを敷き、すし飯1/４を詰めて、アスパラガスを並べ、ふたで押す。
⑤ さらにすし飯、ツナマヨ、すし飯、にんじん、すし飯の順に重ね、そのつどふたで押す。ふたをしてラップで包み、重しをして10分位おく。
⑥ 大きめに切ったラップの上に、のり１枚を置く。⑤をラップごと取り出し、のりの中央に返す。ラップをはずして残りののりをのせ、全体を巻く。ラップで包んで10分程おき、食べやすく切り分ける。（6等分）

組み合わせたい オススメMENU

副菜　アスパラガスと大豆のピクルス　　汁物　豚汁

一食当たり　534Kcal　塩分2.2ｇ

キャベツ

やわらかくてほのかな甘み キャベツもやっぱり東北町産

6月に取材したのはキャベツ農家の市川美子さん。八甲田山を遠くに臨む畑では、3月に種まきして大切に育てた、淡いグリーンの新キャベツが収穫を迎えています。この時期のキャベツは巻きがゆるやかで葉がやわらかいのが特徴です。そのまま食べてもよし。煮ても炒めてもおいしい食卓の万能選手です。

東北町TV放送
2021年6月-

CHECK

キャベツのまるごとPOINT

キャベツには、ビタミンCやビタミンKが豊富に含まれ、風邪の予防や疲労の回復に役立つことが期待できます。また、胃や十二指腸などに対する抗潰瘍作用があるとも言われています。

大根の中華和え

＼組み合わせたい／ もう一品レシピ

■材料（4人分）

大根… 200g
長ねぎ… 20g（白い部分）
大根の葉 4～6本（お好みで）
塩… 小さじ1

A
- **にんにく(すりおろし) … 少々**
- **しょうゆ… 大さじ1**
- **ごま油… 小さじ1**
- **酢… 大さじ1**
- **かつお節… 1/2パック（お好み）**
- **のり、七味、すりごま**

■つくり方

① 大根は皮をむき1～2mmの厚さに切り、千切りにする。大根の葉はみじん切り、ねぎは斜め千切りにする。
② ボウルに①の野菜と塩を加えて、全体に行き渡るようにもみこんで5分ほどおく。
③ ②の塩をさっと洗い流し、水気をしぼって、Aの調味料で和える。
④ お好みでのりや七味、すりごまをふる。

（1人分　95Kcal 塩分0.4ｇ）

キャベツまるごと★レシピ

キャベツとひき肉のドーム蒸し

簡単・包まないロールキャベツ

■材料（4人分）

キャベツの葉…８枚（280g）

A
- 豚ひき肉… 160g
- にんじん… 50ｇ
- ピーマン… １個
- 玉ねぎ… 100ｇ
- 塩… 小さじ１/4
- こしょう… 少々
- 顆粒コンソメ… 小さじ１

B
- ソース… 大さじ１
- ケチャップ… 大さじ２

C
- 片栗粉… 大さじ１
- 水… 大さじ２

■つくり方

① Aのにんじん、ピーマン、玉ねぎをみじん切りにし、その他の材料もまぜこね合わせる。

② 蒸し器の中に入る小さめのボールに、キャベツと1のたねを3〜4回に分け順に重ねていく。

③ 蒸し器で②を20分ほど蒸す。
＊蒸し器がない場合お湯をはった鍋でもよい。

④ 蒸し上がったキャベツボールの汁をフライパンにあけ、Bを加える。Cの水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

⑤ 皿にキャベツボールを入れ、④を上からかける。切り分けていただく。

（1人分　164Kcal 塩分1.6ｇ）

組み合わせたい オススメMENU

主食	ごはん
副菜	大根の中華和え
汁物	めかぶと豆腐のみそ汁

一食当たり　501Kcal　塩分3.1ｇ

大根

東北町の土とヤマセが育てる和食野菜の代表選手

東北町TV放送
2021年7月-

CHECK

東北町の大根は県内2位全国7位の出荷量を誇ります*。サラダに漬物や切り干し大根など料理もしやすく、加工の種類も豊富で食卓に欠かせない野菜です。

7月に取材したのは大根農家の沼辺正孝さん、真紀子さんご夫妻。小川原湖を見下ろす畑では、日の出前の3時から手作業で1本ずつ収穫を行います。沼辺さんのオススメする食べ方は、やわらかさとみずみずしさを活かした、サラダや大根おろしだそうですよ。

*農林水産省 令和元年度市町村別農業算出額

大根のまるごとPOINT

大根は、ビタミンCとでんぷん分解酵素のアミラーゼを多く含みます。また、部位によって甘味や辛みが違うのが特徴です。それぞれのもち味を生かした使い方をすることで、むだなく使うことができます。

カツオのたたきサラダ

＼組み合わせたい／
もう一品レシピ

■材料（4人分）

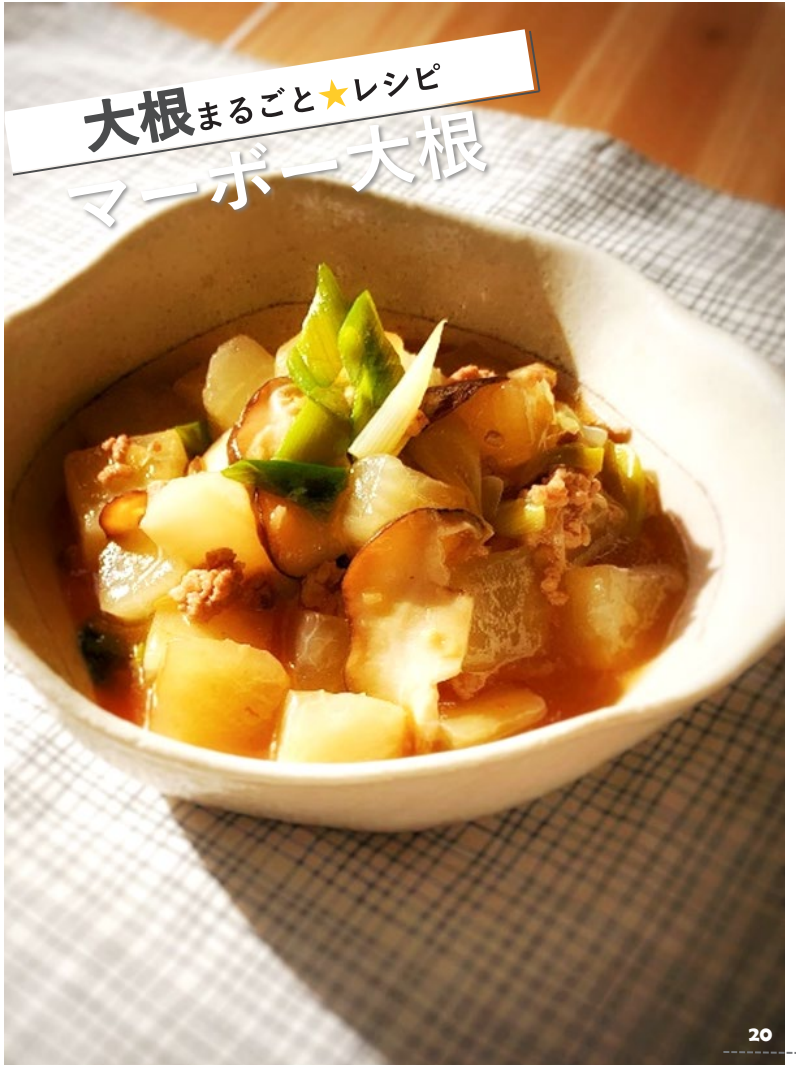
カツオのたたき… 400g
大根… 200g
レタス… 40g
A
- 酢… 大さじ3
- しょうゆ… 小さじ1
- ごま油… 小さじ1

★薬味
しょうが、ねぎ、玉ねぎ、大葉等少々

■つくり方

① カツオは5〜8mm程度の食べやすい大きさにスライスする。大根は皮をむき、すりおろし、軽く水気をしぼる。レタスを食べやすい大きさにちぎる。薬味をお好みで準備する。
② Aの調味料を混ぜ合わせておく。
③ 器にレタスをしき、カツオや薬味、レタスを交互に盛りつける。
④ 大根おろしや薬味をトッピングして出来上がり。

（1人分　150Kcal 塩分0.7g）



大根まるごと★レシピ
マーボー大根

大根のホクホク感とピリ辛ソースが絶妙

■材料（2人分）

大根… 400ｇ
しいたけ… 2個
ねぎ… 100ｇ
豚ひき肉… 100ｇ
水… 400ml
しょうが… 10ｇ
A
- 鶏がらスープ… 小さじ2
- 酒… 大さじ1
- しょうゆ… 大さじ2
- 砂糖… 小さじ1
- 豆板醤… 小さじ1
- （お好みで）

塩… 少々
ごま油… 小さじ1
B
- 片栗粉… 大さじ2
- 水…60cc

■つくり方

① 大根は皮をむき、２センチ角（大きめ）に切る。しいたけは５ミリ幅、ねぎは斜めに切り、しょうがは千切りにする。
② 鍋でひき肉を炒め、余分な油をキッチンペーパーでとる。①の大根を加えて炒めて、油が全体に回ったら、水を加える。
③ 煮立ったら弱めの中火にしてアクをとり、①のしょうがとAの調味料をいれ、落としフタをして15～20分煮る。
④ ①のしいたけ、長ねぎを加え、再沸騰させる。塩、ごま油を加え、Bの水溶きかたくり粉でとろみをつける。
＊とろみをつける前に煮汁を確認し、少ないようであれば湯を加え調整する。

（1人分　96Kcal 塩分1.8ｇ）

主食 雑穀ごはん
副菜 カツオのたたきサラダ
汁物 フルーツのヨーグルトがけ

一食当たり　570Kcal　塩分2.5ｇ

組み合わせたい オススメMENU

わかさぎ

漁獲量全国トップクラス
小川原湖産わかさぎは
小ぶりで栄養たっぷり

豊かな恵みをもたらしてくれる「宝湖」と呼ばれる小川原湖で漁獲量全国1位を誇るのがしらうおとわかさぎ。東北町では漁獲したわかさぎを鮮度が損なわないその日のうちに加工した「わかさぎ佃煮」が有名ですが、他にも様々な食べ方があります。

わかさぎを使ったレシピを紹介してくれたのは東北町食生活改善推進員の皆さん。食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに町の食生活改善のためボランティア活動をしています。会員は「わが町には体に良い農水産物が沢山あるので、食事をおいしく、家族や仲間と楽しく食べてほしい」と話します。

東北町TV放送
2021年8月-

☑CHECK

わかさぎのまるごとPOINT

頭も骨も丸ごと食べられる魚で、栄養成分のミネラル、ビタミンは血合い肉や皮、内臓に多く含まれています。油も少なくあっさりしているので、てんぷらや南蛮漬けがオススメ。

＼組み合わせたい／
もう一品レシピ

紫黒米としらすのごはん

■**材料（4人分）**
米プラス紫黒米… 2合
（一合は米140ｇに紫黒米大さじ1/2）
しらす干し… 45ｇ
乾燥わかめ… 6ｇ
大葉… 3枚

■**つくり方**
① 米を洗って、分量の水と紫黒米を入れる。３０分浸して、普通に炊く。
② 乾燥わかめはビニール袋に入れ、手で細かくもむ。
③ しらす干しは熱湯をかけさましておく。
④ 大葉は千切りする。
⑤ 炊き上がったご飯に②のわかめとの③のしらす干し、大葉を混ぜる。

（1人分　282Kcal 塩分0.7ｇ）

写真提供：対島商店

わかさぎまるごと★レシピ

わかさぎ南蛮漬け

わかさぎの食感とさっぱりとした味付けがクセになる

■材料（2人分）

- わかさぎ… 200ｇ
- 酒… 小さじ1
- 片栗粉… 適量
- 玉ねぎ… 1/3個（70ｇ）
- にんじん… 40ｇ
- ピーマン… 1個（40ｇ）
- ☆つけだれ
  - 酒… 大さじ2/3
  - 酢… 大さじ2
  - しょうゆ… 大さじ2
  - 砂糖… 小さじ2
  - 赤唐辛子…1本（小口切り）
  - 水… 大さじ1
  - ごま油… 小さじ１
- 揚げ油… 適量

■つくり方

① わかさぎは分量の酒をかけて、置いておく。
② 耐熱ボウルにつけだれの材料を入れ、ふんわりラップをかけ、600Wのレンジで1分加熱する。
③ 玉ねぎは薄切りにする。にんじん、ピーマンは千切りにする。②のつけだれに浸しておく。
④ ①のわかさぎはキッチンペーパーなどで水気をふきとり、片栗粉をまぶす。
⑤ 鍋底から3㎝程の高さまで揚げ油を注ぎ170℃に温めたら、④をこんがりときつね色になるまで揚げ、油を切る。
⑥ ⑤のわかさぎを②のたれで和えたら、器に盛り付けて出来上がり。

（1人分　129Kcal 塩分0.5ｇ）

組み合わせたい
オススメMENU

主食	紫黒米としらすのごはん
副菜	長いも磯辺焼き
汁物	長いもすいとん

一食当たり　637Kcal　塩分3.5ｇ

なす

家庭菜園の代表選手「なす」

夏野菜は生育が早く、栽培しやすいのが特徴。中でもなすは簡単に栽培できて、たくさん収穫できる人気の野菜です。鮮やかな深みのある紫色と、加熱するととろけるような舌ざわりが特徴のなすは東北町の家庭菜園で多く目にします。

9月号の放送では家庭でたくさん収穫できるなすをはじめとした夏野菜の美味しいレシピを紹介しました。

東北町TV放送
2021年9月-

CHECK

なすのまるごとPOINT

なすにはカリウムが多く含まれており、体内の余分なナトリウムを排出し、高血圧を防ぐ働きをしてくれます。また、皮の部分にはナスニンという成分が含まれていて、紫外線から肌を守り、肌の老化を抑える効果が期待できます。なすの栄養を無駄なく摂り、健康や美容に役立てるためにも皮までたっぷりといただきましょう。

レシピを考えました！

東北町保健センター実習生
（尚絅学院大学学生 ）

きゅうり長いも梅和え

＼組み合わせたい／
もう一品レシピ

■材料（4人分）
きゅうり… 200ｇ
塩… 小さじ1（板ずり用）
長いも… 120ｇ
かつお節… 4ｇ
梅干し… 10ｇ

A
ごま油…小さじ1
しょうゆ…小さじ2/3

■つくり方
① きゅうりの両端を切り落として塩をふり、板ずりする。いぼが取れ、塩が緑色になってきたら水洗いする。
② きゅうりは縦半分に斜め切り、長いもは1㎝幅の短冊切りにする。梅は種を取り除き細かく刻む。
③ 切ったきゅうりと長いもに刻んだ梅とかつお節、ごま油、白いりごまを加えて和える。

（1人分　43Kcal 塩分0.4ｇ）

なすまるごと★レシピ

夏野菜と豚肉のカレー炒め

ピリッとカレー風味が食欲をそそる

■材料（4人分）

豚もも肉… 240ｇ
なす…240ｇ
赤パプリカ… 80ｇ
ピーマン… 40ｇ
玉ねぎ… 80ｇ
にんにく…ひとかけ
油…小さじ2
レタス(付け合わせ)
… 20ｇ
本みりん… 40ｍｌ
しょうゆ…小さじ4
カレー粉…大さじ1～2
（お好みの量）

■つくり方

① なすは6cm長さの棒状に切る。赤パプリカとピーマンはへたを取って縦半分に切り横に1cm幅に切る。玉ねぎは皮をむき、1.5cm幅のくし切りにする。にんにくはスライスする。
② 豚肉は5cm長さに切る。
③ カレー粉、しょうゆ、本みりんを混ぜ合わせる。
④ フライパンに半分量の油とにんにくを入れ加熱する。香りが立ったら豚肉を入れ、火が通ったら1度皿に移す。
⑤ 残りの油をフライパンに入れて玉ねぎを炒め、火が通ったら、赤パプリカ、なすを炒める。最後にピーマンを加えて炒める。
⑥ ③のたれ、④の豚肉を加え、水分が飛ぶまで炒める。
⑦ 皿にちぎったレタスをしき、⑥を盛る。

（1人分　207Kcal 塩分1.7ｇ）

組み合わせたい
オススメMENU

主食　雑穀ご飯
副菜　きゅうりと長いもの梅和え
汁物　ねぎとわかめのみそ汁

一食当たり　463Kcal　塩分2.7ｇ

まるごと東北★クッキング

だし活＋×だす活

スペシャル★コラボ

「だし活＋だす活」で東北町から減塩を盛り上げよう

青森県民の健康寿命延伸にむけての青森県の取組、「だし活」と「だす活」をご存知でしょうか。「だし活」はだしのうま味を活かして料理にコクや深みをあたえ、おいしく減塩する活動です。また、野菜に含まれるカリウムが、体内の余分な塩分を出すという体の仕組みを利用し、野菜摂取を促す活動を「だす活」と名付けて取り組んでいます。だしの香り、野菜のうま味で、より一層おいしさが引き立ち、塩分が少なくても、おいしく料理を味わえます。

10月号の放送で「だし活＋だす活」レシピを紹介してくれたのは青森県農林水産部総合販売戦略課・地産地消グループの盛美咲さん。「だしを活用して青森県産のおいしい野菜をたくさん食べることで、地産地消にも健康にもよいこと間違いなしですよ。お試し下さい」とのことです。

だしをこすときにコーヒーフィルターを使えば洗い物も少なく手軽にだしがとれる

焼き鶏のにんにくパセリペースト添え

＼組み合わせたい／ もう一品レシピ

■材料（4人分）

☆にんにくパセリペースト
- パセリ…30g
- にんにく…1片
- オリーブ油…大さじ4
- 塩…小さじ1/2
- レモン果汁…小さじ1/2

鶏もも肉…1枚（300ｇ）
塩、こしょう…少々
レタスの千切り、
トマトのザク切り…適量
粗びき黒こしょう…適量

■つくり方

① 鶏肉は2㎝幅ほどのそぎ切りにし、塩、こしょう少々をふる。

② にんにくパセリペーストの材料を　ハンドブレンダー（ミキサー）にかけてなめらかにし、レモン果汁を加えて混ぜる。
＊にんにくパセリペーストは作りやすい分量残りを冷蔵、冷凍保存して他の料理にどうぞ

③ フライパンを中火にかけて①の鶏肉を並べ入れ、ふたをして焼く。途中上下を返して鶏肉に火が通ったら止める。

④ レタスをしいた器に鶏肉を盛り、②のペースト、トマトをのせ、お好みで粗びき黒こしょうをふる。

（1人分　108Kcal 塩分0.6ｇ）

東北町TV放送
2021年10月-

☑CHECK

かぼちゃと豆腐の揚げ出し

だしの香りと野菜のうま味でおいしく減塩

■材料（4人分）

かぼちゃ… 1/5個（200ｇ）
木綿豆腐… 1/2丁（200ｇ）
昆布… 2ｇ
かつお節… 1パック（6ｇ）
水… 100ｍｌ
片栗粉… 適量
揚げ油… 適量
しょうゆ… 20ｍｌ
みりん… 大さじ1
酒… 大さじ1
小ねぎ
大根おろし　} お好みで
おろし生姜

■つくり方

① 水に昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。そこにかつお節を入れ、火を止めて5分浸し、コーヒーフィルター等でこす。
② 木綿豆腐は厚さ1.5cmの食べやすい大きさに切る。キッチンペーパーに挟んで、バットなど重しをのせて水切りをしておく。
③ かぼちゃをひと口大に切る。耐熱ボウルに入れラップをし、600ｗの電子レンジで3分加熱する。
④ 鍋に揚げ油を入れ、170℃に熱する。
⑤ 水切りした豆腐、かぼちゃに片栗粉をまぶし、表面がカリっとするまで4~5分揚げる。
⑥ 別な小鍋に、だし汁、しょうゆ、酒、みりんを入れ、火にかけ、あたためる。
⑦ ⑥を、揚げたかぼちゃ、豆腐に回しかける。お好みで小ねぎ、大根おろし、おろし生姜を散らして、完成！

（1人分　177Kcal 塩分0.9ｇ）

組み合わせたい
オススメMENU

主食　ごはん
主菜　焼き鶏のにんにくパセリペースト添え
副菜　ごぼうと煮干しの佃煮

一食当たり　668Kcal　塩分2.1ｇ

おわりに

まるごと東北☆クッキングはコロナ禍の中でも、東北町テレビを通じて発信できる健康教育事業として企画しました。当初は町管理栄養士、楢崎アナウンサーで番組を制作する予定でしたが、生産者の皆様、食に関する団体等、様々な方からご協力をいただき番組の制作をすすめ、本冊子を刊行するまで番組は回を重ねることができました。関係者の皆様に深く感謝を申し上げます。

番組制作を通じて感じたのは東北町には豊かな自然とおいしい食材、そして素晴らしい人材が大勢いるということです。人口減少、社会環境の変化等、様々な課題がありますが、人と人とのつながりを大切に、地域から発信することを積み重ねることが未来につながる一歩になると期待し、今後も事業を進めてまいります。

まるごと東北☆クッキングレシピBOOK

２０２２年　３月　発行

【発行・編集・デザイン】東北町役場保健衛生課
〒039-2667　青森県上北郡東北町字膳前37-1
TEL. 0175-63-2001　FAX. 0175-63-2043
【撮影・取材】東北町役場保健衛生課/企画課
【印刷・製本】有限会社アート印刷

東北町生まれの食材で
おいしくヘルシーに