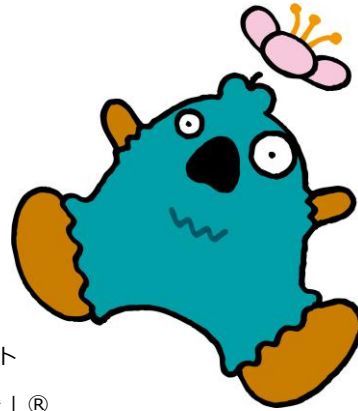


外国人受入接遇のための 外国語表記マニュアル

「郷土料理・ご当地グルメ編」



あおもり観光 マスコット
キャラクター「いくべえ」®

社団法人青森県観光連盟

目 次

- 津軽地域（郷土料理編）……………P 1-2
- 津軽地域（ご当地グルメ編）……………P 3-4
- 南部地域（郷土料理編）……………P 5-6
- 南部地域（ご当地グルメ編）……………P 7-8
- 下北地域（郷土料理編・ご当地グルメ編）……………P 9-10
- 特産品……………P 11-13

【社団法人 青森県観光連盟】

030-0803 青森市安方 1 丁目 1-40

青森県観光物産館 8 階

Tel 017-722-5080

Fax 017-722-5081

青森県観光情報サイト

(グローバルサイトもご覧下さい)

<http://www.aptinet.jp/>

津軽地域（郷土料理編）

		
<p>じゃっば汁 鱈は青森を代表する冬の魚。その鱈の頭・内蔵、身に分け、大根・白菜・こんにゃく・豆腐・にんじんなどと一緒に煮て、味噌で味付けした汁もの。アラや白子も一緒に煮込むのでスープには鱈の旨みがたっぷり含まれている。</p>	<p>けの汁 かゆ汁のこと。 だいこん、にんじん、ごぼうなどの野菜類、ふき、わらび、ぜんまいなどの山菜類、油揚げ、凍み豆腐を味噌で味付けしたもの。日を重ね、温め直すごとに味わい深くなる。小正月から無病息災を願い食べるもの。米が貴重だった昔、野菜や山菜を米に見立てたのが始まり。</p>	<p>貝焼き味噌 大きなホタテの貝殻を鍋にして、だし汁に卵と味噌を溶いて焼く家庭料理で地域によっては、白身魚やホタテを入れたりもする。昔は病人や風邪をひいた時に食べた栄養食。シンプルなものだが、卵が貴重だった昔は最高の料理だった。ホタテの貝殻は使い込むほど貝からだしが出る。津軽のほか、下北地区でも食べられている。</p>
<p>Jappa-jiru Codfish represents the winter fish caught in Aomori. Jappa-Jiru is a miso soup using the head, bony parts & guts of codfish, and boiled with daikon radish, chinese cabbage, konjac, tofu and carrots. The soup brings out the full flavor of codfish.</p>	<p>Kenoshiru The word Kenoshiru is originated from "kayushiru (porridge)", Kenoshiru is a miso soup cooked with root vegetables such as daikon radish, carrots and burdock, edible wild plants, and deep-fried tofu which are thoroughly diced into bite-size pieces. The soup tastes better after aging and repeatedly reheated. People used to eat the soup from Jan 15(Little New Year's Day) praying for good health.</p>	<p>Kaiyaki-Miso Kaiyaki-Miso is a homestyle cooking with a big scallop shell used as a pan to grill a beaten egg with miso and stock. Depending on the area, fish or scallops are added in it. It was a nutritional food to eat when sick. It is a very simple dish but used to be a delicacy at the time eggs were precious. Scallop shells bring out the flavor of stock as using repeatedly as pans. People in Tsugaru and Shimokita area enjoy this dish.</p>
<p>갯파지루 대구는 아오모리현을 대표하는 겨울철 생선. 그 대구의 머리, 내장, 몸통등을 찢어 넣고, 무, 배추, 곤약, 두부, 당근 등과 함께 끓여, 된장으로 맛을 낸 국. 살이 붙어 있는 뼈와 내장도 함께 끓이기 때문에, 대구만의 독특하고 깊은 맛을 느낄 수 있다.</p>	<p>케노지루 죽과 같은 국으로 무, 당근, 우엉 등의 야채류와 머위, 고사리, 고비 등의 산나물류, 유부와 얼려 만든 두부등을 넣고 된장으로 맛을 낸 것. 정월 대보름부터 무병장수를 기원하며 먹는 음식으로 쌀이 귀중했던 옛날에, 야채나 산나물을 쌀로 삼아 요리한 것이 시초라고 한다. 날을 두고 댕힐 때마다 맛이 깊어진다.</p>	<p>카이야키미소(가리비된장구이) 큰 가리비껍질을 냄비로 삼아, 우려낸 국물에 계란과 된장을 풀어넣고 끓인 가정요리로 지역에 따라서는 생선이나 가리비를 넣기도 한다. 환자나 감기에 걸렸을 때 먹는 건강식으로 계란이 귀중했던 옛날에는 최고급의 요리였다. 가리비조개껍질은 쓰면 쓸수록 국물맛이 깊어진다. 츠가루지방은 물론 시모키타지방에서도 자주 먹는 음식이다.</p>
<p>雜把汁 鱈魚是青森縣具有代表性的冬季海鮮。雜把汁，是把鱈魚的頭、內藏等和蘿卜、白菜、魔芋塊、豆腐、胡蘿卜一起炖煮的豆醬味風味的湯。由於在炖煮時還加上鱈魚和精巢，所以味道很好。</p>	<p>粥汁 是將蘿卜、胡蘿卜、牛蒡等蔬菜和款冬、蕨菜、薇菜等山野菜以及白菜、凍豆腐等一起炖煮的豆醬味風味料理。隔日加熱食用，味道更好。一般多在小正月時為了祈禱無病平安而食用。過去，由於米比較珍貴，人們以蔬菜等代米，由此流傳下來。</p>	<p>豆醬味貝殼鍋 用大扇貝殼作為「鍋」，以海帶汁、雞蛋、豆醬等為原料的家庭料理。有的地方還將魚、扇貝等放入鍋內一起煮。過去，由於雞蛋等物比較珍貴，一般為病人所食用。由於是用大扇貝殼來炖製，所以味道鮮美可口。該料理不僅在津輕地區，在下北地區也可以品嚐到。</p>
<p>杂把汁 鱈魚是青森縣具有代表性的冬季海鮮。把鱈魚的頭、內藏等和蘿卜、白菜、魔芋塊、豆腐、胡蘿卜一起炖煮的豆醬風味的一品。由於在炖煮時還加上鱈魚和精巢，所以味道很好。</p>	<p>粥汁 是将大萝卜、胡萝卜、牛蒡等蔬菜和款冬、蕨菜、薇菜等山野菜以及白菜、冻豆腐等一起炖煮的豆酱味风味料理。隔日加热食用，味道更好。一般多在小正月时为了祈祷无病平安而食用。过去，由于大米比较珍贵，人们以蔬菜等代米，由此流传下来。</p>	<p>豆酱味贝壳锅 用大扇贝壳作为“锅”，以海带汁、鸡蛋、豆酱等为原料的家庭料理。有的地方还将鱼、扇贝等放入锅内一起煮。过去，由于鸡蛋等物比较珍贵，一般为病人所食用。用大扇贝壳來炖制，味道鮮美可口。該料理不僅在津輕地區，在下北地區也可以品嚐到。</p>

津軽地域(郷土料理編)

		
<p>真鱈と人参のこあえ 津軽地方の正月に欠かせない食材・真鱈の卵巣と人参・しみ豆腐・こんにやく・大根などの食材を和えた料理。これらを細かく刻んで醤油、みりんなどで味付けし煮たもの。家庭によって具や味が違う。</p>	<p>鮭とたけのこの飯寿司 寒い地方で、魚や野菜の保存食として作られていたのが「飯ずし」。この一品は、主に正月料理として作られていたもの。昔の食卓にとって紅鮭は貴重品だったので、上流階級の人たちの間でしか作られなかった。鮭・たけのこ・もち米・にんじん・しょうがなどを酢を使って発酵させて作る。その色が紅白であることから客人をもてなす際の料理としても作られる。</p>	<p>青森生姜味噌おでん 戦後、青森駅前周辺に出来た屋台の1軒が、冬の厳しい寒さの中、青函連絡船に乗り込もうとするお客様に少しでも暖まって欲しいとの思いで作ったのが喜ばれ、広まったと言われている。すりおろした生姜と味噌を混ぜ合わせたタレをお好みの具材の上に乗せたおでん。(材料:大根・こんにやく・卵など)</p>
<p>Codfish and Carrot Koeae Codfish and Carrot Koeae is a must dish for New Year holidays in Tsugaru area, using cod roe, carrots, freeze-dried tofu, konjac and daikon radish. Ingredients are finely shredded and boiled with soy sauce and sweet sake. Ingredients and taste slightly vary from family to family.</p>	<p>Salmon and Bamboo Shoot Izushi "Izushi" has been made as a preserved food of fish and vegetables in cold regions, mainly as a New year's dish. Red salmon used to be precious and Izushi was cooked only among upper class families. It is made of salmon, bamboo shoot, rice, carrot and ginger using vinegar to produce fermentation. As the dish is composed of red and white(auspicious colors), it is also cooked when inviting guests.</p>	<p>Aomori Ginger-Miso Oden Ginger-Miso Oden are said to be spread out when a food stall near Aomori Station offered them to passengers of Seikan Ferry to warm up in a severe winter, which was well-received and became popular. Ginger-Miso Oden are made of boiled daikon radish, konjac and eggs topped with miso sauce mixed with grated ginger.</p>
<p>대구와 당근 무침 츠가루지방의 정월에는 빼놓을 수 없는 생선인 대구의 난소와 당근, 얼려 만든 두부, 곤약, 무등의 재료를 잘게 썰어 넣고, 간장, 미림등으로 맛을 내 조린 요리. 가정에 따라 들어가는 재료와 맛이 다르다.</p>	<p>대구와 죽순으로 만든 '이즈시' 추운 지방에서 생선이나 야채를 보존식으로 만든 것이 '이즈시'. 주로 정월요리로 만들어졌다. 흥연어가 귀했던 옛날에는 상류계급층에서만 만들었다. 연어, 죽순, 찹쌀, 당근, 생강등에 초를 넣고 발효시켜 만든다. 붉은 흥연어와 하얀 죽순과 밥으로 '홍백색'을 띠고 있어, 손님맞이요리라는 의미도 있다.</p>	<p>아오모리 생강된장오뎅 전후, 아오모리역전 주변에 생긴 포장마차들중 한 포장마차에서, 추운 겨울날 세이칸연락선에 승선하는 손님들이 조금이라도 따뜻해지길 바라는 마음에서 만든 것이 인기가 높아져 퍼져나갔다고 한다. 간 생강과 된장을 섞은양념을 무,곤약,삶은 계란등의 재료에 바른 오뎅.</p>
<p>真鱈胡羅卜煮 是津軽地區人們經常食用的家庭料理。主要材料: 真鱈、雞蛋、胡羅卜、凍豆腐、魔芋塊、蘿卜等等。將以上的材料切碎, 放入醬油味的湯中炖煮。每個家庭所使用的材料略有不同, 所以其味道也有所不同。</p>	<p>鮭魚竹筍飯壽司 飯壽司是日本北方地區, 以魚和蔬菜為原料製成的冬季保存食品。這種料理主要是在每年的正月時製作食用。其主要材料: 鮭魚、竹筍、粘米、胡羅卜、姜、醋等。過去, 只有上流富有家庭才能在正月食用鮭魚竹筍飯壽司。在招待客人時, 竹筍、米飯的白色和紅鮭魚的紅色, 代表「紅白」兩色, 具有祝福之意。</p>	<p>青森生姜豆醬關東煮 據說, 青森生姜豆醬關東煮的由來是源於戰後。當時在青森站附近的一家小吃店, 為了給乘坐青函渡輪的客人提供一品暖身的食品而首創的。在帶有生姜香味的豆醬湯中, 加入魔芋、大角天(方形油炸山芋)、魚卷、根曲竹、海螺等食材炖煮。是寒冬中令人倍感溫暖的一品美味。</p>
<p>真鱈胡罗卜煮 是津軽地区人們經常食用的家庭料理。主要材料: 真鱈、雞蛋、胡罗卜、凍豆腐、魔芋塊、蘿卜等等。將以上的材料切碎, 放入醬油味的湯中炖煮。因每個家庭所使用的材料略有不同, 所以其味道也各有不同。</p>	<p>鮭魚竹筍飯壽司 飯壽司是日本北方地區, 以魚和蔬菜為原料製成的冬季保存食品。這種料理主要是在每年的正月時製作食用。其主要材料: 鮭魚、竹筍、粘米、胡罗卜、姜、醋等。過去, 只有上流富有家庭才能在正月食用鮭魚竹筍飯壽司在招待客人時, 竹筍、米飯的白色和紅鮭魚的紅色, 代表「紅白」兩色, 具有祝福之意。</p>	<p>青森生姜豆醬關東煮 據說, 青森生姜豆醬關東煮的由來是源于戰後。當時在青森站附近的一家小吃店, 為了給乘坐青函渡輪的客人提供一品暖身的食品而首創的。在帶有生姜香味的豆醬湯中, 加入魔芋、大角天(方形油炸山芋)、魚卷、根曲竹、海螺等食材。是寒冬中令人倍感溫暖的一品美味。</p>

津軽地域(ご当地グルメ編)

		
<p>味噌カレー牛乳ラーメン 中高生の間で流行したいろいろなトッピングを組み合わせることで生まれました。味噌ベースにカレー粉、牛乳が絶妙なバランスのスープにバター、もやし、メンマ、わかめをトッピングした、青森市民に30年以上の間愛されて続けているラーメン。</p>	<p>のっけ丼 青森市民の台所、古川市場でスタートした企画。市場の中で丼ご飯を購入し、お好みのお刺身や総菜など好きな具材をのっけて自分だけの丼を作ることができる。ホタテやエビなどその場でさばいてくれたり、オマケしてもらったり、地元の人とふれあえるのも魅力。</p>	<p>弘前のいがめんち イカの足(ゲン)を包丁でたたき、季節の野菜などと一緒に調味料と小麦粉、片栗粉にまぜ、油で焼いたり揚げたりしたもの。当時、海のない弘前では貴重だった海産物。イカのゲンや耳も無駄なく使う家庭料理として誕生した「母の味」で家庭によって味が違う。</p>
<p>Miso-Curry-Milk Ramen Miso-Curry-Milk Ramen was originated the boom of adding various toppings into ramen among junior high/high schoolers. The distinctive soup - a blend of miso and creamy milk with a flavor of curry is a perfect match with butter with toppings of bean sprouts, bamboo shoots and wakame seaweed. This ramen has been loved by locals for more than 30 years.</p>	<p>Nokkedon Furukawa Market in Aomori-City has started this amazing style making your own seafood bowl with buying a bowl of rice & pick out your favorite sashimi and side dishes. Watching the freshest seafood such as scallops and prawns being opened and cleaned in front of you, or talking to local sellers can be fun experiences.</p>	<p>Igamenchi in Hirosaki Igamenchi is a deep-fried dish made of chopped squid tentacles and seasonal vegetables. As Hirosaki is located in an inland area, seafood used to be rare and mothers in Hirosaki create the recipe of this dish not to waste even squid tentacles or fins. The recipes are slightly different from family to family.</p>
<p>된장카레우유라면 중,고등학생들사이에서 여러가지 토핑재료를 섞어 먹던 것이 유행해 탄생한 요리. 된장을 베이스로 하여 카레분말과 우유가 절묘하게 조화된 국물에, 버터,숙주나물,염장 죽순인 멘마,미역을 토핑한 것으로, 아오모리시민에게 30년이상 사랑받아온 라면.</p>	<p>נות케동(덮밥) 아오모리시민의 부엌이라 할 수 있는 후루카와 시장에서 시작된 기획. 시장안에서 공기밥을 구입, 먹고싶은 회나 반찬을 생선가게나 반찬가게에서 구입해 밥에 얹어 먹는 방식으로, 자신만의 덮밥을 만들 수 있다. 가리비나 새우등은 즉석에서 껍질을 벗겨주고, 덩으로 주기도 한다. 또한 시장사람들과 간단한 대화를 할 수 있는 것도 매력이다.</p>	<p>히로사키 오징어멘치가스 고기대신에 오징어다리를 부엌칼로 잘게 두드려, 제철의 야채와 양파, 양념등을 넣고 버무린 다음, 밀가루와 전분등을 섞어 기름에 튀긴 요리. 내륙지방인 옛 히로사키에서는, 오징어는 귀한 해산물이었다. 오징어다리나 머리까지 전부 요리에 쓰는 가정요리로, 이 지역의 '엄마맛'이다. 때문에 가정마다 그 맛이 조금씩 다르다.</p>
<p>豆醬咖喱牛奶拉面 關於豆醬咖喱牛奶拉面的由來有多種說法, 據說最初是按照中學生的要求, 將「豆醬拉面」、「咖喱拉面」、「牛奶拉面」三種面混在一起而成。其結果意外地受到了市民的歡迎, 由此這種吃法便固定了下來,已有30年的歷史。</p>	<p>風味兒蓋飯 是青森市古川市場所提供的青森特色料理。先買上一碗白米飯, 然後一家一家地「逛」市場內的店舖, 在米飯上不斷添加生魚片和各種自己喜歡的時令食材即可。那裡現場加工扇貝、蝦等海鮮, 而且還可以得到優惠。在市場內還能接觸到當地的人們、了解津輕地區的風情。</p>	<p>弘前炸魷魚 把剝碎的魷魚爪和蔬菜以及麵粉、澱粉、調味料等攪拌均勻後, 放入油裡烹炸。過去, 由於交通不便, 海鮮對地處內陸的弘前來說非常珍貴, 人們想辦法將魷魚的所有部分都加以烹調食用。弘前炸魷魚在當地非常普及, 但每個家庭所烹調的味道都略有不同。</p>
<p>豆醬咖喱牛奶拉面 关于豆醬咖喱牛奶拉面的由來有多种说法, 据说最初是按照中学生的要求, 将「豆醬拉面」、「咖喱拉面」、「牛奶拉面」三种面混在一起而成。其结果意外地受到了市民的欢迎, 由此这种吃法便固定了下來,已有30年的历史。</p>	<p>风味儿盖饭 青森市古川市场所提供的青森特色料理。先买上一碗白米饭, 然后一家一家地「逛」市场内的店铺, 在米饭上不断添加生鱼片和各种自己喜欢的时令食材即可。那里现场加工扇贝、虾等海鲜, 而且还可以得到优惠。在市場內還能接觸到當地的人們, 了解津輕地區的風情。</p>	<p>弘前炸魷魚 把剝碎的魷魚爪和蔬菜以及面粉、澱粉、調味料等攪拌均勻後, 放入油裡烹炸。過去, 由於交通不便, 海鮮對地處內陸的弘前來說非常珍貴, 人們想辦法將魷魚的所有部分都加以烹調食用。弘前炸魷魚在當地非常普及, 但每個家庭所烹調的味道都略有不同。</p>

津軽地域(ご当地グルメ編)

		
<p>黒石つゆやきそば もっちりとした平太麺を使ったソース焼きそばに和風のだしをかけ、揚げ玉とネギをトッピングしたもの。お店によって、天ぷらやカツをトッピングしたり、使用されるつゆも通常普通のしょうゆ以外に、ラーメンスープやトンコツスープ、うどんの汁など、いくつかのバリエーションが存在する。</p>	<p>十三湖しじみラーメン 塩ベースのスープの中に、十三湖の特産品である大和しじみのエキスがたっぷり入っているラーメン。たくさんやしじみが贅沢に使用され、万能ネギ、ワカメ、しなちく、ゆで卵などがトッピングされた上品な味。</p>	<p>深浦町 チャンチャン焼き チャンチャン焼きの語源は、昔、漁師たちが親方に見つからないように、チャンチャンコを頭からかぶって、スコップの上で鮭を焼いて食べたという逸話に由来している。特製味噌ダレで焼いた鮭は絶品。秋の旬である鮭を豪快に鉄板の上で焼き、特製の味噌ダレと共に味わう漁師料理。鮭の上にネギや白菜を被せて蒸焼きするのが深浦流。毎年、秋には「津軽深浦チャンチャンまつり」が開催されている。</p>
<p>Kuroishi Soup Yakisoba Soup Yakisoba is a local noodle made of Japanese soy sauce broth & flat noodle yakisoba topped with green onion and tempura crumbles. Some restaurants offer tempura or pork cutlets, and the broth varies such as ramen soup or pork broth.</p>	<p>Jusanko Freshwater-Clam Ramen Jusanko Freshwater-Clam Ramen features using large amount of freshwater clams for topping and stock. The ramen is also topped with a boiled egg, green onion, bamboo shoot and wakame seaweed.</p>	<p>Chan-Chan Yaki in Fukaura-Town Chan-Chan Yaki was named after warm vests "Chan-Chan-ko", since fishermen were said to cook salmon while hiding in Chan-Chan-ko for not to be found by their boss. The original miso sauce is a perfect match with grilled salmon. It is a famous fishermen's dish braising veggies and salmon on an iron plate. "Tsugaru-Fukaura Chan-Chan Festival" is held every autumn.</p>
<p>구로이시 츠유야끼소바 쫄깃쫄깃하고 납작두툽한 면발로 만든 소스야끼소바에 우린 국물을 넣고, 튀김부스러기와 파를 토포한 것. 가게에 따라 튀김이나 까스를 토포하기도 한다. 또한 츠유로 보통 사용되는 간장이외에 라면국물이나 뼈다귀국물, 우동국물등을 사용하기도 하여 종류도 다양하다.</p>	<p>쥬산코 시지미라면(바지락조개 라면) 소금맛 스프에 쥬산코호수의 특산품인 바지락조개로 우려낸 국물이 듬뿍 들어간 라면. 거기에 바지락조개를 듬뿍 넣고, 미역, 맛들인 죽순, 삶은 계란등이 토포된 기품있는 맛.</p>	<p>후카우라마치 창창야끼 창창야끼의 어원은, 옛날 어부들이 선주에게 들키지 않도록 소매없는 두루마기를 머리에 뒤집어쓰고, 삼 위에 연어를 얹어 구워먹었다는 일화에서 유래되었다. 가을이 제철인 연어를 철판위에 얹고 파나 배추를 얹어 호쾌하게 구워, 특제된장소스로 맛을 내 먹는 어부들의 요리. 매년 가을이 되면 '즈가루 후카우라 창창마쓰리'가 열리고 있다.</p>
<p>黒石湯汁炒麵 以柔軟的平太麵、天麩羅、大蔥等為主料，加日式風味調味汁烹調而成。雖然所使用的材料基本相同，但各家店都有自己的特點。既有醬油、日式湯汁味兒的，也有豬骨湯風味兒的。</p>	<p>十三湖蜆拉麵 在略有鹹味的湯裡，加入拉麵、十三湖的特產大和蜆的精華部分、大蔥、煮雞蛋、裙帶菜等而做成。其風味獨特，是拉麵中的上品。</p>	<p>深浦町(棉坎肩)風味烤鱼 將新鮮的鮭魚放在鐵板上烤製後，略加上一點特製豆醬調味汁，其味道堪稱絕品。在生煎鮭魚時，加上大蔥和白菜是深浦的獨特做法。相傳，過去魚師們在吃烤鱼時，怕被別人發現，於是用棉坎肩來遮擋，因此而得名。</p>
<p>黒石湯汁炒面 以柔軟的平太面、天美罗、大葱等为主料，加日式风味调味汁烹调而成。虽然所使用的材料基本相同，但各个店都有自己的特点。既有酱油、日式汤汁味儿的，也有猪骨汤风味儿的。</p>	<p>十三湖蜆拉面 在略有咸味的汤里，加入拉面、十三湖的特产大和蜆的精华部分、大蔥、煮鸡蛋、裙帶菜等而做成。其风味独特，是拉面中的上品。</p>	<p>深浦町(棉坎肩)風味烤鱼 將新鮮的鮭魚放在鐵板上烤制後，略加上一點特製豆醬調味汁，其味道堪稱絕品。在生煎鮭魚時，加上大蔥和白菜是深浦的獨特做法。相傳，過去魚師們在吃烤鱼時，怕被別人發現，於是用棉坎肩來遮擋，因此得名。</p>

南部地域(郷土料理編)

		
<p>八戸せんべい汁 南部地方では小麦粉・塩を原料とした南部せんべいをお菓子としてだけではなく、主食やご飯の取皿、酒のつまみとして食べる。せんべい汁は肉や魚、野菜やキノコなどでダシを取った汁の中に南部せんべいを割って入れる料理。一般的には「おつゆせんべい」と呼ばれる汁もの専用に開発されたものを使用する。一般的にベストとされるせんべいの硬さは、パスタでいう「アルデンテ」のモチモチした食感の状態。</p>	<p>いちご煮 八戸では、太平洋の豊かな海を背景にウニやアワビがよく採れる。その新鮮な「ウニ」と「アワビ」をお吸物風に仕立てたもの。ウニを熱湯につけると野イチゴのように見えるところから、この名前がつけられた。海の香りと添えられた青ジソの香りと相まって格別な味となる。晴れの席の料理やお正月に欠かせない。</p>	<p>そばかけ(つつけ) そばかけは、家庭でそばを作るときに残った端っこを一辺が5cm程度の三角形に切り、茹でたもの。大根や豆腐と一緒に鍋で茹でたり、にんにく味噌やねぎ味噌をつけて食べる。「かけ」の由来は諸説あり、方言の「かあ、けえ」(さあ、食べなさい)からきているという説、「かけら」から転じたという説がある。</p>
<p>Hachinohe Senbei-Jiru Nanbu Senbei, flour crackers are consumed not only for a snack but also as a staple diet & alcohol side dish in the southern part of Aomori. Senbei-Jiru is a soy sauce broth with vegetables, fish, meat and mushrooms adding cracked Nanbu Senbei in it. Crackers for Senbei-Jiru are plain called "Otsuyu-Senbei". The best texture of Senbei in Senbei-Jiru is chewy like "al dente" in pasta.</p>	<p>Ichigoni Hachinohe is blessed with sea urchin and abalone from the Pacific Ocean. Ichigoni is a soup made of fresh sea urchin and abalone. "Ichigo" means "strawberry", and it was so named since sea urchins in a cloudy broth looked like wild strawberries. The soup with a hint of Shiso herb is a savory dish. Ichigoni is usually served in New Year Holidays and in celebrations.</p>	<p>Soba-kakke(Tsutsuke) Soba-kakke is triangle-shaped buckwheat food which used to be made from the leftover dough of Soba noodles. They are cooked in a broth with daikon radish and tofu, and served with miso dip mixed with garlic or green onion. The origin of the name "Kakke" has various theories such as from local dialect "ka, ke"(Here, eat it.) or from "Kakera"(broken pieces).</p>
<p>하치노헤 쉐베이저루 남부지방에서는 밀가루와 소금을 원료로 한 난부쉐베이를 과자로 뿐만아니라 주식(主食)이나 술안주로 먹었으며, 때로는 밥공기로도 이용하였다. 쉐베이저루란 고기나 생선, 야채나 버섯등이 들어간 국에 이 난부쉐베이를 부셔넣은 요리. 보통은 '즈유쉐베이'라고 하는 국요리전용으로 개발된 쉐베이를 사용한다. 먹을 때 쫄깃쫄깃 씹히는 맛이 있을 정도로 단단한 상태의 쉐베이가 좋다.</p>	<p>이찌고니 하치노헤시는 태평양에 접해 있는 항구도시로 성게나 전복등이 많이 잡힌다. 이찌고니는 그 신선한 성게와 전복을 국요리에 사용하여 만든 요리. 성게를 뜨거운 물에 넣으면 들판의 딸기처럼 보인 것에서 '이찌고(딸기)니'라는 이름이 붙었다. 바다향기와 아오지소(차조기)향기가 어우러져 독특한 맛이 난다. 경사스러운 날이나 정월에는 빠질 수 없는 요리다.</p>	<p>소마각케(츠츠키) 소마각케는, 가정에서 메밀국수를 만들 때 남은 가장자리를 한 번이 5센티정도인 크기로 잘라 삶은 것. 무나 두부와 함께 냄비에 넣어 삶거나, 마늘된장이나 파된장을 찍어 먹기도 한다. '각케'라는 말의 유래는 여러 설이 있으나, 지방사투리인 '카아 케에(자 먹어라)'에서 왔다는 설이나, '카케라(조각)'에서 왔다는 설등이 있다.</p>
<p>鮮貝汁 在青森的南部地區,鮮貝不僅被當做零食,有時也被作為主食或下酒菜。鮮貝汁是以南部鮮貝、肉、魚、蔬菜、蘑菇等為主要原料的風味料理。一般使用專用的調味汁「湯汁鮮貝」來調製湯的味道,上品的鮮貝類似意大利面,嚼起來富有彈性,口感很好。</p>	<p>草莓煮 八戸位於太平洋沿岸,因此盛產海膽和鮑魚。草莓煮是一種以新鮮海膽和鮑魚為原料的湯類料理。由於海膽放入熱湯內後,會變成野生草莓的顏色,因此而得名。海鮮的味道加上清香的紫蘇味道,非常誘人,是宴會和新年必備的料理。</p>	<p>蕎麥麵片(卡開) 是以做蕎麥麵時,切剩下的部分(面片)為原料而製成的一種家庭料理。將邊角5cm大小的三角形的面片,放入蘿卜豆腐湯內焯煮,然後蘸大蒜醬、大蔥豆醬食用。關於「卡開」的由來有許多說法,其中有一說認為是從日語的「吃吧」轉音而來的。</p>
<p>鮮貝汁 在青森的南部地區,鮮貝不僅被當做零食,有時也被作為主食或下酒菜。鮮貝汁是以南部鮮貝、肉、魚、蔬菜、蘑菇等為主要原料的風味料理。一般使用專用的調味汁「湯汁鮮貝」來調製湯的味道,上品的鮮貝類似意大利面,嚼起來富有彈性,口感很好。</p>	<p>草莓煮 八戸位於太平洋沿岸,那里盛產海膽和鮑魚。草莓煮是一種以新鮮海膽和鮑魚為原料的湯類料理。由於海膽放入熱湯內後,會變成野生草莓的顏色,因此而得名。海鮮的味道加上清香的紫蘇味道,非常誘人,是宴會和新年必備的料理。</p>	<p>蕎麥麵片(卡開) 是以做蕎麥麵時,切剩下的部分(面片)為原料而製成的一種家庭料理。將邊角5cm大小的三角形的面片,放入蘿卜豆腐湯內焯煮,然後蘸大蒜醬、大蔥豆醬食用。關於「卡開」的由來有許多說法,其中有一說認為是從日語的「吃吧」轉音而來的。</p>

南部地域(郷土料理編)

		
<p>ひつつみ 小麦粉にぬるま湯を加えて練り、耳たぶぐらいの硬さになった生地を引っ張ってちぎって作ることから「ひつつみ」と呼ばれる。寒い季節によく作られるもの。晩ご飯が足りない時の代用食。鶏肉や野菜をたっぷり入れ塩・醤油・お酒などで味付けした料理。山間部では肉、海側では魚やカニを入れる。標準語では「すいとん」と呼ぶ。</p>	<p>長いもすいとん汁 おいらせ町周辺で食べられる郷土料理。青森の長いもは国内流通の約4割を占め、全国一の生産量を誇る。長いもを蒸してつぶし、片栗粉を入れよく混ぜ合わせたものをつまんでちぎり、鶏肉、人参、ごぼうなど好みの野菜と煮て、醤油・塩で味付けしたもの。つるりとした舌触りと、もっちりとした歯ごたえが楽しめる。</p>	<p>桜鍋 昔から馬産地として知られる五戸町の名物。桜鍋はキャベツをたっぷり入れ、ごぼう、しらたき、豆腐などを味噌で味付けした馬肉鍋。薬味は生の南蛮をしょう油漬けたものを添える。食用菊や南部せんべいをトッピングしても美味。馬肉がきれいな桜色をしていることから名づけられた。</p>
<p>Hittsumi The name Hittsumi is from the word "tear off" in Japanese since a flour dough is torn off into chunks. Occasionally cooked in cold season. A substitute dinner. A dish with many veggies & chicken seasoned with salt, soy sauce and sake. People living in the mountain areas add meat, and in seaside areas add fish and crabs. Also called "Suito" in other areas in Japan.</p>	<p>Nagaimo(yam) Suito Soup Nagaimo Suito Soup is a local traditional food around Oirase-Town. Aomori covers 40% of total amount of Nagaimo distribution as the top producer of Nagaimo in Japan. The dough made from steamed Nagaimo and potato starch is torn into chunks and cooked with chicken & vegetables such as carrots and burdocks then seasoned with salt and soy sauce. It features the smooth and chewy texture.</p>	<p>Sakura-Nabe(Horsemeat Hot Pot) Sakura-Nabe is a specialty of Gonohe-Town where is known as the horse breeding place. It is a hot pot with cabbage, burdocks, starch noodles, tofu and horse meat seasoned with miso. It is served with green chili peppers pickled in soy sauce. Also toppings of Nanbu crackers of edible chrysanthemum can make it more delicious. Sakura(literally cherry blossom) was named after the resemblance of the pink color.</p>
<p>히츠미(수제비) 밀가루를 미지근한 물로 킷볼 정도로 단단하게 반죽해, 뜯어 만들었다는 지방사투리에서 '히츠미'라는 이름이 붙었다. 추운 계절 저녁밥이 모자를 때, 그 대신으로 자주 만들어 먹는 요리로, 닭고기나 야채를 듬뿍 넣고 소금,간장,요리술 등으로 맛을 낸다. 산간부에서는 고기, 해안가에서는 생선이나 게를 건더기로 넣는다. 표준어는 '스이통(수제비)'이다.</p>	<p>나카이모 스이통지루(참마수제비국) 오이라세초 마을 주변의 향토요리로 아오모리의 참마는 일본 국내 유통의 40%를 차지하며, 전국 제일의 생산량을 자랑한다. 찌서 이긴 참마와 전분을 섞어 반죽한 다음, 수제비처럼 뜯어 냄비에 넣고, 닭고기, 당근, 우엉등의 재료와 함께 끓여, 간장, 소금등으로 맛을 낸 것으로 쫄깃쫄깃한 맛이 그만이다.</p>	<p>사쿠라나베 옛날부터 말의 산지로 알려진 고노헤마치의 명물요리로 양배추를 듬뿍 넣은 냄비에 우엉,실곤약,두부등과 말고기를 넣고 된장으로 맛을 낸 말고기요리. 양념으로 잘게 자른 생고추 간장절임을 곁들인다. 식용국화나 난부센베이를 토핑한 것도 별미. 말고기가 벚꽃과 비슷하다고 해서 이 이름이 붙었다.</p>
<p>麵湯 是冬季經常食用的料理。過去由於食品不足,常常作為晚餐的主食。用溫水和麵,將面揉至軟硬適中(類似耳垂的軟硬度)後,再將其撕成片狀,該料理也因此而得名。主要材料,麵粉、雞肉、蔬菜、醬油等。在沿海地區還有加入魚肉的。</p>	<p>長山藥麵湯 是奧入瀨町及其周邊的人們經常食用的一種鄉土料理。由於青森的長山藥產量居日本第一,國內流通的長山藥40%是青森所產。因此,在當地以長山藥為主料的料理也比較常見。將長山藥蒸煮後搗碎,加入澱粉攪拌,然後揪成片狀放入湯中煮製,在湯裡可加入自己喜歡的蔬菜、雞肉等食材。</p>	<p>櫻鍋(馬肉鍋) 過去,五戸町以盛產馬匹而聞名,櫻鍋(馬肉鍋),是當地的知名料理。主要原材料為大頭菜、牛蒡、魔芋粉絲、豆腐、豆醬等。配上用醬油醃製的辣椒、食用菊、南部鮮貝等一起吃,味道更好。因馬肉的顏色與櫻花的顏色很接近所以被稱為櫻鍋。</p>
<p>面汤 是冬季經常食用的料理。过去由于食品不足,常常作为晚餐的主食。用温水和面,将面揉至软硬适中(类似耳垂的软硬度)后,再将其撕成片状,该料理也因此而得名。主要材料,面粉、鸡肉、蔬菜、酱油等。在沿海地区还有加入鱼肉的。</p>	<p>长山药面汤 是奥入瀨町及其周边的人們经常食用的一种乡土料理。由于青森的长山药产量居日本第一,国内流通的长山药40%是青森所产。因此,在当地以长山药为主料的料理也比较常见。将长山药蒸煮后捣碎,加入淀粉搅拌,然后揪成片状放入汤中煮制,在汤里可加入自己喜欢的蔬菜、鸡肉等食材。</p>	<p>櫻鍋(馬肉鍋) 過去,五戸町以盛產馬匹而聞名,櫻鍋(馬肉鍋),是當地的知名料理。主要原材料為大頭菜、牛蒡、魔芋粉絲、豆腐、豆醬等。配上用醬油醃製的辣椒、食用菊、南部鮮貝等一起吃,味道更好。因馬肉的顏色與櫻花的顏色很接近,所以被稱為櫻鍋。</p>

南部地域(ご当地グルメ編)

		
<p>八戸らーめん 昭和初期から八戸市民に親しまれてきたラーメン。南部地鶏と近海で捕れた煮干しや豚骨でだしを取った特製の醤油味のスープはあっさりとしながら深みがあり人気。手もみのちぢれ麺と澄んだスープが特徴。</p>	<p>八戸ばくだん イカの水揚げ日本一を誇る八戸の新名物。しょうがと田子産にんにくを使った特製しょうゆダレを短冊切りした八戸産真イカにからめ、いくら・卵黄と共にご飯と混ぜて食べる丼。混ぜ合わせる時の様子が爆弾(卵黄)が落ちて破裂したようであることから名づけられた。</p>	<p>三沢ほっき丼 三沢産ほっき貝を使用した丼。「ほっき貝」は冬の貝の王様と言われており、正式名称は「うば貝」。三沢市漁協の水揚量は全国4位。「三沢ほっき丼」には統一レシピはなく、各店舗で煮る、炒める、揚げるなどの色々な味を楽しむことができる。期間限定(12月～3月)で提供。</p>
<p>Hachinohe Ramen Hachinohe Ramen has been loved by locals for more than 80 years. The soy sauce broth cooked with pork stock, dried sardines and Nanbu local chicken tastes light yet rich. The ramen features the handmade curly noodles and clear broth.</p>	<p>Hachinohe Bakudan(bomb) Hachinohe Bakudan is a new specialty of Hachinohe where yields the largest catch of squid in Japan. It's a rice bowl topped with salmon roe, egg yolk and garlic-soy sauce marinated sashimi squid mixing well before eaten. Bakudan(bomb) is named after the appearance of the mixed bowl which looks like the explosion of the yolk bomb.</p>	<p>Misawa Hokkidon(surf clam) Misawa Hokkidon is a rice bowl topped with surf clam caught in Misawa. Surf Clam is called the king of shellfish. Misawa City Fishery Cooperative yields the 4th catch of surf clam in Japan. Misawa Hokkidon recipe varies at each restaurant and different Misawa Hokkidon taste can be enjoyed by going several restaurants. Misawa Hokkidon is served only between December and March.</p>
<p>하치노헤 라멘 쇼와시대(1926-1989)의 초기부터 하치노헤시민들에게 사랑받은 라면으로, 난부지방의 토종닭 고기와 말린 생선, 돼지 뼈등으로 우려낸 국물과 간장으로 맛을 낸 특제 스프는 시원하면서도 깊은 맛으로 인기가 높다. 손으로 만든 투박한 면발과 맑은 스프가 특징.</p>	<p>하치노헤 바꾸단(폭탄) 일본에서 오징어 어획량 제 1위를 자랑하는 하치노헤시의 새로운 명물. 생강과 타코마을산의 마늘을 넣어 만든 특제 간장 양념을 등성등성 자른 오징어에 발라, 절인 연어알과 계란노른자와 함께 밥에 비벼 먹는 덮밥. 비밀 때의 모습이 폭탄(노른자)이 떨어져 폭발하는 것처럼 보인다고 해서 이 이름이 붙었다.</p>	<p>미사와 핫키(함박조개)동 미사와시산의 함박조개로 만든 덮밥. 함박조개는 겨울조개의 왕으로 여겨지며 '우바가이'라고도 한다 미사와시의 어획량은 전국 제4위. '미사와 핫키동'에는 통일된 요리법이 없어, 가게마다 삶거나 볶거나, 튀기는 등 여러 요리 방식이 있어 다양한 맛을 즐길 수 있다. 기간한정(12월-3월).</p>
<p>八戸拉麵 是從昭和初期便受到八戸市民喜愛的一種拉麵。該拉麵所使用的湯汁,是由南部地產雞、乾魚、豬骨等,加特製醬油而熬製成的,因此清香味兒美。手工製麵和清湯是八戸拉麵的特點。</p>	<p>八戸蓋飯(炸彈) 八戸的墨魚生產量居日本第一,而八戸蓋飯(炸彈)也是遠近聞名的鄉土料理。用特製的醬油(生姜、大蒜味)湯,來給八戸的墨魚調味,再將魚子、蛋黃等與米飯攪拌即可食用。由於攪拌時蛋黃的破裂類似炸彈,因此而得名。</p>	<p>三澤北寄貝蓋飯 以三澤產北寄貝為主料的蓋飯。三澤市北寄貝的產量居日本第4位.。北寄貝,被當地人稱為冬季的貝類之王。「三澤北寄貝蓋飯」沒有統一的做法,煮、炒、烹炸多種多樣,各個店舖都有自己的風味。(僅限12月~3月期間提供)</p>
<p>八戸拉麵 是从昭和初期便受到八戸市民喜爱的一种拉麵。該拉麵所使用的湯汁,是由南部地產雞、乾魚、豬骨等,加特製醬油而熬製成的,因此清香味兒美。手工制麵和清湯是八戸拉麵的特點。</p>	<p>八戸蓋飯(炸彈) 八戸的墨魚生產量居日本第一,而八戸蓋飯(炸彈)也是遠近聞名的鄉土料理。用特製的醬油(生姜、大蒜味)湯,來給八戸的墨魚調味,再將魚子、蛋黃等與米飯攪拌即可食用。由於攪拌時蛋黃的破裂類似炸彈,因此而得名。</p>	<p>三澤北寄貝蓋飯 以三澤產北寄貝為主料的蓋飯。三澤市北寄貝的產量居日本第4位.。北寄貝,被當地人稱為冬季的貝類之王。“三澤北寄貝蓋飯”沒有統一的做法,煮、炒、烹炸多種多樣,各個店舖都有自己的風味。(僅限12月~3月期間提供)</p>

南部地域(ご当地グルメ編)

	
<p>十和田バラ焼き 十和田バラ焼きは、牛バラ肉と大量の玉ねぎを醤油ベースの甘辛炒めで味付けし、鉄板で焼いて食べる料理。バラ焼きの誕生は戦後間もない三沢市で、米軍からの払い下げにより安価に入手できた牛バラ肉を美味しく食べる調理法として朝鮮半島から移住してきた人々が思いついたと言われている。三沢で誕生したバラ焼きは現在でも十和田を中心としたソウルフードである。</p>	<p>三沢パイカ鍋(豚バラ軟骨煮込み鍋) パイカとは豚バラ軟骨のこと。1頭からわずか500gほどしか取れない。これを大根、にんじんなどの野菜と一緒に醤油ベースで柔らかく煮込んだもの。軟骨部分にはコラーゲンがたくさん含まれ美肌によいとされている。</p>
<p>Towada Barayaki Towada Barayaki is a dish of cow ribs with many sliced onions seasoned with sweet & spicy soy sauce grilled on a hot plate. It is said to be started among Korean immigrants to Misawa-City, shortly after the war they came up with this recipe to make a delicious dish from cheap cow ribs sold off from the US military. Barayaki born in Misawa is definitely a soul food of locals around Towada area.</p>	<p>Misawa Paika Nabe Paika refers to a premium type of cartilage rich in collagen that is only found in small amounts in pork(approx. 500g per pig). This collagen is prized for its beautifying properties and is said to be the secret to beautiful and youthful skin. The Paika is slowly stewed with daikon radish, carrots and other vegetables in a soy sauce broth until tender.</p>
<p>도와다 바라야끼 도와다 바라야끼는, 듬뿍 넣은 양파에 소갈비살을 넣고, 간장에 단맛과 매운맛을 곁들인 양념으로 철판에 구워 먹는 요리. 전후 미사와시의 미군기지지에서 싼 값에 얻은 소갈비살을 맛있게 먹기 위해, 한반도에서 이주해 온 사람들에 의해 그 조리법이 탄생했다고 알려져 있다. 미사와시에서 탄생한 바라야끼는 현재에도 도와다시를 중심으로 널리 사랑받고 있다.</p>	<p>미사와 바이카나베(돼지갈비연골탕) 바이카란, 돼지 한 마리에 불과 500g 정도 밖에 없는 돼지갈비연골을 말한다. 이것을 무, 당근 등의 야채와 함께 간장을 중심으로 맛을 내 폭 끓인 탕요리. 연골에는 콜라겐이 많이 함유되어 있어 피부미용에도 좋다고 알려져 있다.</p>
<p>十和田烤牛排五花肉 在牛排五花肉上加上洋葱等, 放在鐵板上炒, 然後加各種調味料。甜辣味較濃是十和田烤五花肉的特點。該料理興起於「二戰」結束後不久。據說是當地從朝鮮半島移居來的居民首創的。人們利用從美軍那裡買來的便宜牛肉, 加入各種調味料製成。現在, 該料理已成為十和田地區的代表料理之一。</p>	<p>三澤排骨鍋 在1頭豬的身上一般只有500g左右的軟肋骨。將軟肋骨與羅卜、胡羅卜等蔬菜放入醬油味的湯裡一起燉煮。軟肋骨含有大量膠原蛋白, 對肌膚的保健有一定的效果。</p>
<p>十和田烤牛排五花肉 在牛排五花肉上加上洋葱等, 放在鐵板上炒, 然後加各種調味料。甜辣味較濃是十和田烤五花肉的特點。該料理興起於「二戰」結束後不久。據說是當地從朝鮮半島移居來的居民首創的。人們利用從美軍那裡買來的便宜牛肉, 加入各種調味料製成。現在, 該料理已成為十和田地區的代表料理之一。</p>	<p>三澤排骨鍋 在1頭豬的身上一般只有500g左右的軟肋骨。將軟肋骨與羅卜、胡羅卜等蔬菜放入醬油味的湯裡一起燉煮。軟肋骨含有大量膠原蛋白, 對肌膚的保健有一定的效果。</p>

下北地域(郷土料理編・ご当地グルメ編)

		
<p>けいらん お餅の外見が鶏卵に似ていることから名づけられた。もち米をこねて鶏の卵の形に丸め、中に小豆のあんを入れ、それを昆布としいたけのだしでとった醤油味のすまし汁で食べるもち料理。もとは、お祭り、祝儀、不祝儀に作られたが、最近は法事のお膳に見ることが多い。</p>	<p>べこもち もち米とうち米を粉にして、それぞれに色をつけて練り、カニや花模様になるよう組み合わせた色の美しいもち。昔、白と黒のまだら模様だったことからべこもちといわれている。単純な模様だったものが、作る人の工夫で華やかなものが作られるようになったと言われている。一般的に蒸して食べるが、焼いても美味。</p>	<p>豆しとぎ 青大豆ともち米、うるち米を粉にし、混ぜ合わせて練り、もち状態にしたもの。焼いて食べると香ばしい。下北半島の村では、自家製味噌を作るので大豆の作付けは欠かせない。豆しとぎはまず神様に供え、一年の感謝と、健康と豊作を祈り、その後約1cmの厚さに切り、生のまま食べる。好みで蒸したり焼いたりしても美味しい。下北地区のほか、南部地区でも食べられる。</p>
<p>Keiran Keiran(literally chicken eggs) refers to the resemblance of this dish to eggs. Rice flour kneaded into a soft dough surrounds a sweet azuki bean paste filling. Served in a light soy sauce broth made with konbu kelp and shiitake. This treat is a classic dish at celebrations and special occasions.</p>	<p>Bekomochi Bekomochi is a rice cake with decorative flower patterns made from two different types of rice flour. Bekomochi(literally cow rice cake) refers to the resemblance of the old black and white patterns to cows. It is said that the simple patterns gradually developed to colorful ones by creative cooks. Generally eaten after steamed, but grilled ones are also delicious.</p>	<p>Mameshitogi Mameshitogi is made with green soybean and two different types of rice flour kneaded to develop a good chewy texture. It has a pleasant aromatic quality when toasted. As locals in Shimokita village prepare handmade miso paste, beans are produced as an essential crop. In its cake form, Mameshitogi is given as an offering to deities in appreciation for a good harvest, longevity, and cut into thin slices and enjoyed. Usually eaten unheated, but steamed or grilled ones are also delicious. Also eaten around the Nanbu area.</p>
<p>케이란 떡모양이 계란과 닮았다고 해서 붙여진 이름이다. 찹쌀을 반죽하여 계란모양으로 만든 다음, 안에 팥고물을 넣고, 다시마와 표고버섯으로 우려내 간장으로 맛을 낸 국물로 먹는 떡요리. 원래는 축제나 경사(慶事), 조사(弔辭)때 만든 요리였지만, 최근에는 제사때의 요리상에서 많이 볼 수 있다.</p>	<p>베코모찌 찹쌀과 팥쌀을 가루로 만들어 각각 색을 넣어 반죽한 다음, 게나 꽃모양의 무늬를 넣은 색이 예쁜 떡. 옛날에는 단순한 흑백의 얼룩무늬였었기 때문에 베코모찌라는 이름이 붙었다고 한다. 단순한 모양이었던 것이 만드는 사람의 고안으로 화려한 모양을 갖게 된 것이다. 보통은 찌서 먹지만, 구워 먹어도 맛있다.</p>	<p>마메시또기 과란 콩을 가루로 만든 다음, 찹쌀, 팥쌀을 섞어 반죽하여 떡 상태로 만든 것. 구우면 구수한 맛이 난다. 마메시또기는 먼저, 신에게 공양하여 한 해의 감사와 건강, 그리고 풍년을 기원한 후, 약 1센티정도의 두께로 잘라 생으로 먹는다. 먹기에 따라서는 찌거나 굽기도 한다. 시모키타 지방뿐만 아니라 난부지방에서도 만들어 먹고 있다.</p>
<p>雞蛋形粘米餅 以粘米、小豆為原料做成的一品特色料理。其湯汁多以海帶、蘑菇等調製而成。因其外形與雞蛋類似,便得此名。過去多用於節日慶典和紅白喜事等,最近也常常被作為祭典時所提供的料理。</p>	<p>牛粘米餅 用粘米麵做成的,印有螃蟹、花卉等紋樣的多彩粘米餅。過去由於該粘米餅的色彩單調,只有黑白兩色,類似牛的花紋,因此得名。後來,經過製做者們的不斷創新,製做出了色彩繁多的牛粘米餅。一般蒸後食用,也可烤食。</p>	<p>豆糜 是青森下北、南部地區人們常吃的一種以青大豆、粘米、粳米等為原料做成的一品風味點心。先將青大豆等碾成粉狀,然後再將其揉製成餅。火烤或蒸後味道更香。在下北半島的農村,由於當地人自製大醬,所以年年種植大豆。豆糜,不僅是人們常吃的點心,也是敬神的供品。</p>
<p>鸡蛋形粘米饼 以粘米、小豆为原料做成的一品特色料理。其汤汁多以海帶、蘑菇等调制而成。因其外形与鸡蛋类似,便得此名。过去多用于节日庆典和紅白喜事等,最近也常常被作为祭典时所提供的料理。</p>	<p>牛粘米饼 用粘米面做成的,印有螃蟹、花卉等纹样的多彩粘米饼。过去由于该粘米饼的色彩单调,只有黑白两色,类似牛的花纹,因此得名。后来,经过制做者们的不断创新,制做出了色彩繁多的牛粘米饼。一般蒸后食用,也可烤食。</p>	<p>豆糜 是青森下北、南部地区人們常吃的一种以青大豆、粘米、粳米等为原料做成的一品风味点心。先将青大豆碾成粉状,然后再将其揉制成饼。火烤或蒸后味道更香。在下北半島的农村,由于当地人自制大醬,所以年年种植大豆。豆糜,不仅是人们常吃的点心,也是敬神的供品。</p>

下北地域(郷土料理編・ご当地グルメ編)

	
<p>ぼたん鍋 下北で飼育されているイノシシの肉を使い、白菜・ごぼう・きのこ・にんじんなどを味噌だれで煮込んだもの。元々、この鍋の由来は、使うイノシシ肉が脂肪に縁取られた赤い肉を皿に並べると牡丹の花に似ているとか、イノシシ肉をグツグツ煮込むと、脂身の部分が縮れて牡丹の花に似ていることから「ぼたん鍋」と呼ばれるようになったと言われている。</p>	<p>大湊海軍コロッケ 戦前、むつ市大湊に配備されていた旧海軍部隊の食事に出されていた海軍グルメ。当時のレシピでは、炒めた肉・玉ねぎをじゃがいもで包み込み、丸いまんじゅう型にし、パン粉などをつけヘット(牛脂)で揚げるといったシンプルなものだが、現在ではホタテや菜の花など下北の食材を取り入れたものなど店によってバラエティー豊富。</p>
<p>Botan-nabe Botan-nabe is a pot dish of boar meat stewed with chinese cabbage, burdock, mushrooms, carrots and other vegetables in a miso broth. It is said to be called Botan-nabe(literally peony pot) since displayed red boar meat rimmed in fat look like a beautiful peony blossom on a plate, or stewed and shrunk boar meat can look like peony petals.</p>	<p>Ominato Kaigun Croquette Ominato Kaigun Croquette is a naval treat of the old Japanese Navy stationed in Ominato, Mutsu-city in the prewar period. The old recipe was simple with a big round potato ball with stir-fried meat and onion inside, coat with breadcrumbs and deep-fry in beef tallow oil. Now each shop offers a slightly unique and different take on this local classic.</p>
<p>보탄나베(모란찌게) 시모키타지방요리로 사육한 멧돼지 고기를 배추,우엉,버섯,당근등과 같이 넣고 된장양념으로 맛을 낸 찌게. 이 찌게의 유래는, 멧돼지고기의 빨간 살과 하얀 지방살이 선명해, 접시에 올려놓으면 모란꽃처럼 보인다는 것과, 찌게가 끓기 시작하면 멧돼지고기가 오그라들어 마치 모란꽃 모양을 한다는 것에서 모란찌게, 즉 '보탄나베'라고 불리게 되었다고 한다.</p>	<p>오오미나토 카이군고로케(해군 크로켓) 무쯔시 오오미나토에 배속되었던 구해군부대식사요리중 하나. 당시의 레시피를 보면, 튀긴 고기와 양파를, 찌서 으낸 감자로 감싸, 둥글둥글하게 만든 다음, 빵가루등을 묻혀 소기름에 튀긴다는 심플한 것이었다. 현재는 가리비나 유채기름등 시모키타지방 재료를 사용하는 가게들이 생겨나 종류가 다양하다.</p>
<p>牡丹鍋 以下北飼養の野猪肉为原料,配以白菜、蘑菇、牛蒡、胡萝卜、豆醬等炖製而成的郷土料理。該料理の由来有两种說法,一是由于紅色的野猪肉擺在盤子裡其形狀與牡丹很像。另一種說法是因爲野猪肉經過炖煮後,其肉收縮後的形狀與牡丹花類似。</p>	<p>大湊海軍炸土豆肉餅 據說,該肉餅的由來與二戰前日本海軍的食譜有關。當時,在駐大湊的旧海軍部隊的食譜裡有一品以肉、洋葱、土豆為原料的炸土豆肉餅。現在下北地區的人們將扇貝、油菜花等食材加入其中使之變得更加豐富。當地的餐廳所提供的炸土豆肉餅,各有特色。</p>
<p>牡丹鍋 以下北飼養の野猪肉为原料,配以白菜、蘑菇、牛蒡、胡萝卜、豆醬等炖製而成的郷土料理。該料理的由来有两种說法,一是由于紅色的野猪肉擺在盤子里其形狀與牡丹很像。另一種說法是因爲野猪肉經過炖煮後,其肉收縮後的形狀與牡丹花類似。</p>	<p>大湊海軍炸土豆肉餅 据说,該肉餅的由來與二戰前日本海軍的食譜有關。當時,在駐大湊的旧海軍部隊的食譜裡有一品以肉、洋葱、土豆為原料的炸土豆肉餅。現在下北地區的人們將扇貝、油菜花等食材加入其中使之變得更加豐富。當地的餐廳所提供的炸土豆肉餅,各有特色。</p>

特産品

		
<p>青森りんご 全国のりんごの収穫量の半分以上を占める青森県は全国一のりんごの生産県。時期によってふじ・つがる・紅玉など様々なりんごが収穫される。弘前市のりんご生産地域を通るアップルロードは、春の花、秋の果実の季節のドライブには最高。</p>	<p>青森ほたて 青森県はほたて生産量全国第2位。陸奥湾沿岸一帯で養殖されており、その養殖技術は青森県が発祥の地である。青森ほたては芳醇でまろやかな旨味があり、他県産のものより市場での評価が高い。</p>	<p>青森シャモロック 青森県が独自に開発した高品質な特産地鶏。天然水と無添加飼料で育てられ、鶏肉の旨味成分であるグルタミン酸とイノシン酸の含有量が多く、味が濃厚で鍋料理などに最適。</p>
<p>Aomori Apple Aomori covers more than half of total yield of apples in Japan. Various apples such as Fuji, Tsugaru and Jonathan are harvested in their best seasons. Apple Road which runs along the apple-producing area has the best sceneries in spring with flowers, and in autumn with red apples.</p>	<p>Aomori Scallop Aomori is ranked 2nd for producing scallop in Japan. Scallops are cultivated around Mutsu-Bay, and the scallop cultivation method was invented in Aomori-Prefecture. Aomori scallop has a high reputation in the market for its rich flavor and sweetness.</p>	<p>Aomori Shamorock Aomori Shamorock is the premium local chicken originally developed in Aomori. Raised with natural water and additive-free food. It features the rich taste and is best using for potluck dishes.</p>
<p>아오모리 사과 일본 사과수확량의 반 이상을 차지하는 아오모리현은 전국 제일의 사과 생산지. 시기에 따라 부사,츠가루,홍옥등 다양한 사과가 수확된다. 히로사키시의 사과밭을 지나는 애플로드 는, 사과꽃이 만발한 봄과 사과가 영그는 가을에는 최고의 드라이브코스.</p>	<p>아오모리 가리비 아오모리현은 가리비 생산량에서 전국 제 2위. 무쯔만 연안 일대에서 양식되고 있으며, 일본의 가리비양식기술은 아오모리현이 발상지다. 아오모리현의 가리비는 향기가 좋고 순한 맛이 있어, 다른 지역의 가리비보다 높은 평가를 받고 있다.</p>	<p>아오모리 샤모록쿠 아오모리현이 독자적으로 개발한 고품질의 토종닭. 천연수와 무첨가물사료로 사육하기 때문에 닭고기맛을 높여 주는 글루타민산과 이노신산의 함유량이 많아 맛이 깊다. 찌개요리등으로 적격이다.</p>
<p>青森蘋果 青森縣是日本蘋果產量最大的縣,其產量占全國的50%以上。其品種有富士、津輕、紅玉等。在弘前市的蘋果產地,有一條被稱為蘋果之路的道路。在那裡春季可以賞蘋果花,秋季可以觀果實,是兜風的好去處。</p>	<p>青森扇貝 在青森縣陸奧灣一帶,扇貝養殖業非常繁榮,其產量居日本第二。獨特的技術使其養殖的扇貝味兒美肉肥、鮮嫩可口。青森產扇貝在水產品市場上也很受人們的歡迎。</p>	<p>青森特產雞(下毛樂和) 青森縣獨自培育繁殖的食用肉雞。以天然水和無添加劑飼料飼養的青森特產雞(下毛樂和),肉厚味兒美,谷氨酸、肌貳酸的含量豐富,是各種「鍋」、「煲」類料理的好食材。</p>
<p>青森苹果 青森县是日本苹果产量最大的县,其产量占全国50%以上。其品种有富士、津轻、红玉等。在弘前市的苹果产地,有一条被称为“苹果之路”的道路。在那里春季可以赏苹果花,秋季可以观果实,是兜风的好去处。</p>	<p>青森扇贝 在青森县陆奥湾一带,扇贝养殖业非常繁荣,其产量居日本第二。独特的技术使其养殖的扇贝味儿美肉肥、鲜嫩可口。青森产扇贝在水产品市场上也很受人们的欢迎。</p>	<p>青森特产鸡(下毛乐和) 青森县独自培育繁殖的食用肉鸡。以天然水和无添加剂饲料饲养的青森特产鸡(下毛乐和),肉厚味儿美,谷氨酸、肌貳酸的含量丰富,是各种“锅”、“煲”类料理的好食材。</p>

特産品

		
<p>大間マグロ 本州最北端の大間町で水揚げされる「大間マグロ」は、全国的にも知名度が高い。漁期は7月末～1月中旬。一本釣りのマグロは価値が高く、脂の乗りの良さはもちろん、深い味わいの赤身の美味しさが特徴で、日本一の寿司ネタと呼ばれている。</p>	<p>田子町のんにく 青森県はんにくの生産量日本一。なかでも田子町のんにくは、実が雪のように白く、一粒一粒が大きく、糖度も高く、品質も日本一とされている。土壌作りから始め、約10カ月の月日をかけ、厳しい冬を乗り越えて栽培された田子のにんにくは、パワーの源として人気。</p>	<p>七子八珍(ななこはっちゃん) 旬の美味しい魚介類を食べている青森市民。その青森市民に親しまれている新鮮な魚介類の総称。晩秋から早春にかけて旬を迎える魚卵で名前の最後に「子」がつく七品(たらこ・すじこ・ましらこ・ほたてのこ・たこのこ・ぶりこ・このこ)と珍味の「八品」(ほや・なまこ・がさえび・クリガニ・サメ・うに・ふじつぼ・シラウオ)を指す。画像は「ふじつぼ」。</p>
<p>Tuna from Oma Tuna caught in Oma-Town is well known nationwide. Fishing season is from late July to mid January. Tuna caught by single-hook fishing are praised and considered superb for its fattiness and rich taste.</p>	<p>Garlic from Takko-Town Aomori-Prefecture is the top producer of garlic in Japan. Garlic in Takko-Town is well known with its Japan's most premium quality such as the beautiful white color like snow, big cloves, and high sugar content. Starting from preparing the soil, garlic in Takko-town takes 10 month to be raised surviving the severe winter. It's well known as a great revitalizer.</p>	<p>Nanako-Hacchin Aomori locals enjoy seasonal delicious seafood all year round. Nanako-Hacchin is a collective term of fresh seafood loved by locals. The roe of sea cucumber, octopus, scallop, salmon, cod, yellowtail, cod milt are called "Nanako", and the 8 rare delicacies of Kurigani crab, mantis shrimp, sea cucumber, sea urchin, acorn barnacle, icefish, shark and sea squirt are called "Hacchin".</p>
<p>오마 마구로(참치) 일본 본토 최북단에 위치하고 있는 오마마찌 마을에서 잡히는 '오마 마구로'는, 일본내에서도 최고의 지명도로 유명하다. 어획시기는 7월말부터 다음 해 1월 중순까지. 외출낚시로 낚는 오마참치는 육질이 최상급인 것은 물론, 빨간 속살이 특히 맛이 있어, 일본 제일의 스키재료로 알려져 있다.</p>	<p>닷코마찌 마을 마늘 아오모리현은 또한 일본 제일의 마늘 생산지. 그 중에서도 닷코마찌의 마늘은 알이 하얗고 크기가 크며 당도가 높아 일본 최고의 품질로 알려져 있다. 토양만들기부터 시작해 약 10개월 동안 정성을 들여 재배하는 닷코 마늘은, 과위의 원천으로써도 인기가 높다.</p>	<p>나나코하쯔 아오모리시민들이 자주 먹는 신선한 해산물의 총칭. 생선알 중 마지막에 「子(코)」가 붙는 일곱 개의 알 (다라코(대구알젓), 스지코(연어알젓), 마시라코(대구의 정낭), 호타테노코(가리비난소), 다코노코(문어 난소), 부리코(도루묵알), 고노코(해삼난소))와 여덟 개의 진미(명게, 해삼, 갯가게, 밤송이게, 상어, 성게, 따개비, 멍어)를 말한다. 사진은 '따개비'.</p>
<p>大間鮪魚 日本本州最北端の大間町漁港卸貨の「大間鮪魚」, 在日本全国的知名度很高。鮪魚的漁期為每年的7月末～1月中旬。與網捕的鮪魚相比鉤釣的鮪魚的價值更高。「大間鮪魚」肉質肥厚柔軟、鮮美可口,被公認為日本最好的壽司材料。</p>	<p>田子町産大蒜 青森縣的大蒜生產量日本一。而田子町産大蒜不僅瓣兒大,而且糖分含量也高,其品質堪稱日本第一。田子町的大蒜是越冬栽培的,從播種到收穫歷經10個月。據說食用後令人精力倍增,因此很受人們的歡迎。</p>	<p>七子八珍 青森市地處青森灣沿岸,因此其市民一年四季都可以品嚐到新鮮的水產品。市民亦將海鮮稱為「七子八珍」,所謂七子就是以魚「子」命名的七品,即鱈子、鹹鮭魚子、魚白、扇貝子、章魚子、五條鱒魚子、海參之卵巢。八珍是指海鞘、海參、蝦蛄、栗蟹、鯊魚、海膽、富士壺、白魚。照片為富士壺。</p>
<p>大間金枪鱼 日本本州最北端の大間町漁港卸貨の“大間金枪鱼”, 在日本全国的知名度很高。金枪鱼的漁期为每年的7月末～1月中旬。与网捕的金枪鱼相比, 钩钓的金枪鱼的价值更高。“大間金枪鱼”肉质肥厚柔软、鲜美可口,被公认为日本最好的寿司材料。</p>	<p>田子町産大蒜 青森縣的大蒜生產量日本一。而田子町産大蒜不僅瓣兒大,而且糖分含量也高,其品質堪稱日本第一。田子町的大蒜是越冬栽培的,從播種到收穫歷經10個月。據說食用後令人精力倍增,因此很受人們的歡迎。</p>	<p>七子八珍 青森市地處青森灣沿岸,因此其市民一年四季都可以品嚐到新鮮的水產品。市民亦將海鮮稱為“七子八珍”,所謂七子就是以魚“子”命名的七品,即鱈子、鹹鮭魚子、魚白、扇貝子、章魚子、五條鱒魚子、海參之卵巢。八珍是指海鞘、海參、蝦蛄、栗蟹、鯊魚、海膽、富士壺、白魚。照片為富士壺。</p>

特産品



海峡サーモン

海峡サーモンは、淡水魚であるニジマスを、むつ市大畑の漁業生産組合が津軽海峡で育てたもの。約8カ月間、津軽海峡の荒波にもまれて育った海峡サーモンは、程よい脂乗りとプリとした食感が特徴。5月中旬から7月下旬。刺身、照り焼きなどで食べる。

風間浦村 あんこう

青森県のあんこう水揚げ量は全国トップクラス。中でも下北半島にある風間浦村では津軽海峡で育った新鮮な活あんこうが活きたまま、水揚げされるため、鍋やともえはもちろん、鮮度が命の刺身や肝刺も楽しめる。漁は11月～6月。村内の下風呂温泉で12月～3月までフルコースがいただける。

Kaikyo Salmon

Kaikyo Salmon is Rainbow Trout cultivated in the Tsugaru Kaikyo Strait by Mutsu Fishery Cooperative. Kaikyo Salmon raised in the rough wave for 8 months is medium fatty and has a firm texture. The best season of Kaikyo Salmon is from mid May to late July. Usually cooked for Sashimi or Teriyaki.

Kazamaura-Village Angler Fish

Aomori Prefecture boasts one of the largest total catch of angler fish in Japan. Kazamaura Village is known for catching the freshest live angler fish from the Tsugaru Strait that lever can be enjoyed as sashimi. Fishing season is from November to June. Angler Fish Course is offered in Shimofuro Hot Spring between December to March.

해협 연어

해협연어는, 담수어인 옥새송어를 무쯔시 오오미나또 마을의 어업생산조합이 츠가루해협에서 길러 해협 연어라고 이름 붙인 것을 말한다. 약 8개월간 츠가루해협의 거친 파도에서 자란 해협 연어는 적당히 살이 올라 탱탱한 고기맛이 특징. 5월중순부터 7월 하순. 회로 먹거나 양념을 발라서 구워 먹기도 한다.

가자마우라무라 마을 아귀

아오모리현의 아귀 수확량은 전국에서도 톱클래스. 그 중에서도 시모키타반도에 있는 가자마우라무라 마을에서는 츠가루해협에서 자란 신선한 아귀가 살아 있는 채로 수확되기 때문에, 찌게나 된장버무림요리는 물론, 선도가 생명인 생선회로도 즐겨 먹는다. 수확철은 11월~6월. 마을내에 있는 시모부로운천에서는 12월~3월까지 풀코스 맛 볼수 있다.

海峡鮭魚

海峡鮭魚是陸奧大畑的漁業生産組合,將淡水魚虹鱒放入津輕海峽內飼養的一種魚。經過8個月飼養的海峡鮭魚,肉肥味美。從5月中旬到7月下旬,以新鮮的海峡鮭魚來做生魚片和燒烤都很適合。

風間浦村産鮫鱈魚

青森縣的海鮮產量居日本的前列。其中下北半島的風間浦村所捕撈的鮫鱈,肉鮮味兒美,不論是用來做魚鍋還是生魚片等都很適合。捕撈鮫鱈魚的季節為11月~6月。風間浦村的下風呂溫泉,在12月~3月期間向顧客提供與鮫鱈魚相關的西式料理。

海峡鮭魚

海峡鮭魚是陸奧大畑的漁業生産組合,將淡水魚虹鱒放入津輕海峽內飼養的一種魚。經過8個月飼養的海峡鮭魚,肉肥味美。從5月中旬到7月下旬,以新鮮的海峡鮭魚來做生魚片和燒烤都很適合。

風間浦村産鮫鱈魚

青森縣的海鮮產量居日本的前列。其中下北半島的風間浦村所捕撈的鮫鱈,肉鮮味兒美,不論是用來做魚鍋,還是生魚片等都很適合。捕撈鮫鱈魚的季節為11月~6月。風間浦村的下風呂溫泉,在12月~3月期間向顧客提供與鮫鱈魚相關的西式料理。