

②たらのじゃっば汁

青森の冬を代表する魚・たらを“じゃっば(アラ)”まで使い、大根やにんじんと一緒に煮込み、味噌や塩で味付けした青森の代表的な郷土料理。

津軽の厳しい冬には欠かせない、心身ともに温まる料理です。昔は、大きなたらを一匹まるごと買い、年越し料理の一切を調えました。



③貝焼きみそ

大きなホタテの貝殻を鍋代わりにして、だし汁にみそと卵を溶いて煮込む郷土料理。

地域によっては、白身魚やホタテも入れます。津軽では“貝焼きみそ”、下北では“みそ貝焼き”と呼ばれています。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。



④しとぎもち

もち米粉に熱湯を加えてこねた皮に小豆あんを包み、油をしいたフライパンで焼いたお餅です。

もち米が豊富にとれる津軽ならではのおやつです。熱湯のかわりに煮たかぼちゃでこねて作る“かぼちゃおやき”もあります。しとねた生地にあんをいれて神棚にあげた後、いろりの熱い灰をかけて焼いて食べたことが始まりです。



3)南部地方の郷土料理

全国でも有数の漁業水揚げ高を誇る北の漁場・八戸港を有する南部地方。

古くから漁業が盛んだったこの地方ならではの、浜の漁師の味が自慢です。また、夏にヤマセ（オホーツク海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、根菜類をメインとした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、主な料理としてはせんべい汁、ひつつみ、そば串餅、きんかもち、そばかけ、麦はっと、豆しとぎなどのほか、沿岸部ではいちご煮などがあります。

①せんべい汁

鶏肉や野菜、きのこなどの具をたっぷり入れただし汁に、南部せんべいを割り入れて煮込んで食べる八戸地方の料理。

せんべいは汁物専用に使われたもので、煮込むと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したが、平成18年、ご当地グルメの火付け役となり、提供店舗も増えました。



②ひつまみ

鶏肉、野菜、山菜などの具をたっぷり入れただし汁に、小麦粉をこねたものをちぎって入れ煮込んで食べる料理。

地域によっては、具に蟹を入れたり、生地にも長いものを入れるなど、バリエーションが豊富です。かぼちゃや小豆汁で甘口に仕立て、おやつとして食べることもあります。昔は米がとれないときの代用食として食べられていました。



③そば串もち

ゆでたそばもちを串に通してさっと焼き、じゅね（エゴマ）みそを塗って焼いて食べる料理です。

そばとじゅねの香ばしいかおりが、独特の風味を出し素朴で懐かしい味が魅力です。昔は村祭りや子どものおやつ、農作業などで食べられていました。



④いちご煮

ウニとアワビを使い潮汁に仕立てたお吸い物で、階上町を中心とする太平洋沿岸地域の郷土料理。

昔は、階上町の漁家では日常的に食べられていましたが、現在では主にハレの日や祝いの席で食べられています。

乳白色のスープに沈むウニの姿が、朝霧の中にかすむ野いちごのように見えることからこの名が付けられたと言われています。



4) 下北地方の郷土料理

下北地方は、気象条件が厳しいため、雑穀・粉食に加え、いもを使った郷土料理が多く作られました。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。

主な料理としては、べごもち、けいらん、いももち、ひつつみ（じゃがいもすいとん）、けんちん、いかのすし、塩辛貝焼などがあります。

①べごもち(べこもち)

端午の節句によく作られたお菓子です。

昔は草を束ねたような“タバネ”模様だけで、色も白と黒の2色でしたが、現在は、自然の食品の色で絵に描いたような美しく芸術的な模様となってその技術が受け継がれています。

名前の由来は、餅を作る過程で牛の背中のように丸めるからという説や、黒砂糖と白砂糖の組み合わせが牛のまだら模様に似ているから等の諸説があります。



②けいらん

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。

甘いあんことしょうゆという組み合わせが、絶妙にマッチしています。

“けいらん”の名前は、その名の通り、団子の白さと形が鶏卵に似ていることから。下北地方の冠婚葬祭には欠かせない料理の一つです。



③いももち

かんなにかけて乾燥させたじゃがいも（かんなかけいも）の粉を使って作る料理です。

茹であがったいももちに、じゅね（エゴマ）みそやごまを絡めたり、おしるこなどにして食べます。



④いかのすし

いかの胴をゆで、塩と酢で味つけしたキャベツ、にんじん、生姜、いかの足を詰め、漬けた郷土料理。淡泊な味で、幅広い年齢層に好まれています。

日常食やお茶うけ、酒の肴などで食され、淡いピンクの色合いがきれいなため、お祝い事にもよく使われています。



5)地域の食文化

青森県では、地元の人に愛されている郷土料理やご当地グルメなど、地域ならではの「食」を「あおもり食のエリア」登録料理として情報発信しています。

●「あおもり食のエリア」登録料理

食のエリア	登録料理
東青エリア	のつけ丼、青森生姜味噌おでん、味噌カレー牛乳ラーメン、あおもり海道そば、平内ホタテ活御膳
中南エリア	黒石つゆやきそば、けの汁、ひろさき豚辛焼、りんごの街のアップルパイ、大鰐温泉もやしラーメン、白神ジビエ料理、平川サガリ肉料理
三八エリア	八戸せんべい汁、八戸らーめん、八戸前沖さば料理、八戸ばくだん、いちご煮、はちのへ鮓、八戸ブイヤベース、五戸馬肉料理、田子ガーリックステーキごはん
西北五エリア	激馬かなぎカレー、十三湖しじみラーメン、ごしょ山宝汁、鱒ヶ沢ヒラメのヅケ丼、深浦マグロステーキ丼、鱒ヶ沢イトウ料理、中泊メバルの刺身と煮付け膳、中泊メバルちゃんこ鍋、つがるにんにく塩こうじ鍋、中泊トマト海鮮ラーメン
上十三エリア	十和田バラ焼き、十和田おいらせ餃子、十和田湖ヒメマス料理、三沢ほっき井、チーズロール、七戸バーガー、のへじ北前ラーメン、三沢パイカ料理、おいらせだるま芋へっちょこ汁、宝湖わんこ丼、三沢基地空自空上
下北エリア	大湊海軍コロッケ、下北みそ貝焼き、大間まぐろ料理、風間浦鮫鱈料理、東通天然ヒラメ刺身重、大湊海自カレー、大湊Sora空っ！

(出典：県食ブランド・流通推進課)



食育普及キーワード

□ 「あおもり型」給食

青森県の健康課題を解決するために、今すぐ実践し、食習慣として身に付けてもらいたいことをコンセプトとしてまとめたもの。習慣化するためには学校給食のみならず、学校・家庭・地域が一体となって取り組んでいく必要がある。

- 「塩分」ひかえめ
- 「野菜」たっぷり
- 「あぶら」ほどよく
- 「ごはん」しっかり
- 「あおもり」に感謝

□ あおもり食育検定

青森県の豊かな農林水産物や食文化など、「あおもりの食」を中心とした「食」に関わる知識を認定する検定で平成23年度に開始。平成23年、24年度は県が、平成26年度からは県内の大学等で構成する「あおもり食育検定委員会」が実施している。

□ あおもり食育サポーター

保育所、幼稚園、学校、企業、地域などにおいて、食に関する講話や郷土料理などの調理実習、農林漁業体験の指導などを行う県登録の食育ボランティア制度。

あおもり食育サポーターの活動を調整する事務局では、食育サポーターへの助言や指導のほか、活動受入先への食育活動メニューの提案などを行っている。

□ あおもり食命人

「新鮮で安全・安心な旬の県産食材を活かした健康的な食事（＝いのちを支える食）をつくる人」という意味の造語で、平成25年度から28年度に県が実施した育成研修を修了した者を、「あおもり食命人」として登録。現在は、あおもり食命人による任意団体「あおもり食命人ネットワーク」が主体となり、県内の飲食店や施設等で活動している。

□ 栄養教諭

学校における食に関する指導を進める上で、中核的な役割を担う教員のことで、平成17年度から配置が始まり、教育に関する資質と栄養に関する専門性を併せ持つ職員として、「食に関する指導」と「学校給食の管理」をその職務としている。「食に関する指導」では、①給食の時間における食に関する指導、②教科等における食に関する指導、③食に関する健康課題を有する児童生徒に対する個別的な相談指導などを行っている。「学校給食の管理」では、①学校給食実施基準に基づく適切な栄養管理、②学校給食衛生管理基準に基づく危機管理、検食、保存食、調理指導などを行っている。

□ 栄養成分表示

食品に含まれている熱量及び栄養成分が、100g、100ml、1食分、1袋分など、一定の単位当たりでどのくらい摂取可能か知ることができる表示のこと。

食品の表示に関する法律「食品表示法」では、消費者向けの加工食品及び添加物に栄養成分表示が義務づけられている。

□ 嚙ミング30（カミング・サン・マル）運動

歯と口の健康に根ざした食べ方からの食育を進める観点から、ひとくち30回以上嚙むことを目標とした運動のこと。

身体と心に栄養を摂りこむためには、おいしく調理され、栄養バランスのとれた食事を、感謝の気持ちを抱いて十分に嚙んで味わうことが大切で、このためには、歯と口の健康が不可欠であり、この運動が広がることにより「8020運動」が一層推進されることが期待される。

□ 第三次青森県健康増進計画

青森県民一人ひとりが健やかな生命と心を育み、豊かな暮らしを送ることができる、活力ある青森県の実現を目指して作成した健康増進計画のこと。計画期間は令和6年度～令和17年度となる。これまで、平成13年1月に青森県健康増進計画「健康あおもり21」、平成25年3月に「健康あおもり21（第2次）」、平成31年4月に「健康あおもり21（第2次）改訂版」を策定。

□ 共食とこしょく（孤食、個食など）

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食（きょうしょく）」と言い、近年、家族がそろって食事をする「共食」の機会が減り、食生活も多様化し、一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」が増えている。

□ 賞味期限、消費期限

食品が一定の品質を有していると認められる期限を示したもの。

賞味期限は、ある程度の期間は保存がきく食品に表示され、おいしく食べることができる期限であり、この期限を過ぎても、すぐ食べられないということではない。

消費期限は、品質の劣化が早く、速やかに消費すべき食品に表示されており、期限を過ぎたら食べない方がよい。

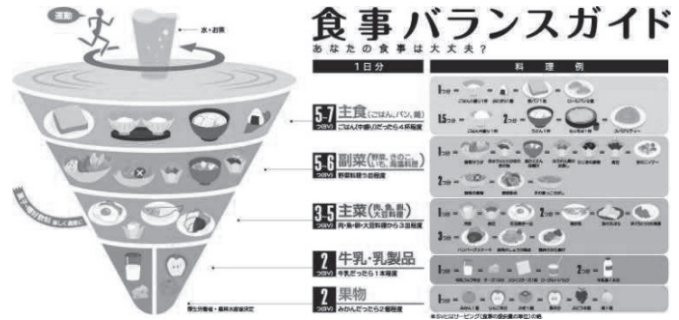
ただし、賞味期限、消費期限は、開封前の期限が表示されているので、一度開封した食品は、表示されている期限にかかわらず、早めに食べ切る（開封後の日持ちは、消費者が自ら判断）必要がある。

□ 食事バランスガイド

平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が策定し、一日に「何を」「どれくらい」食べたら良いかを、コマの形と料理のイラストで表現したもの。

コマの量を調節することで、年齢・性別・身体活動量にあった一日に必要な料理の量を知ることができる。

食材別ではなく、料理で見せることで、誰でも簡単に日々の食事をチェックできるのが特徴である。



□ 食生活改善推進員

地域住民の健康づくりを食生活の分野から推進しているボランティアで、国内では昭和30年頃以降から活動が展開されている。

県内では、市町村が実施する養成講座の修了者が対象となっており、地域における講習会等をとおして多くの実績をあげている。

□ 食品表示

食品表示は、食品を消費者が安全に摂取し、自主的かつ合理的に選択するために必要な内容として、食品表示基準に、具体的なルールが定められている。

食品関連事業者等が生鮮食品や加工食品を販売する場合、生鮮食品は「名称」「原産地」等、加工食品は「名称」「原材料名」「添加物」「内容量又は固形量及び内容総量」「消費期限又は賞味期限」「保存の方法」「食品関連事業者の氏名又は名称及び住所」「製造所又は加工所の所在地及び製造者又は加工所の氏名又は名称」「栄養成分の量及び熱量」等の表示をする必要がある。

□ だし活

だしのうま味を活用して減塩を推進する活動のこと。青森県では、平成26年度から減塩の一層の推進のために、だしの効能に着目し、青森県産の農林水産物を活用しただし商品「できるだし」を開発、給食や家庭に普及する取組を展開している。

□ 地産地消

地元で生産された物を地元で消費しようとする取組のこと。青森県では、食の安全・安心の確保、食文化の継承、食料自給率の向上、県産農林水産物の需要拡大と県民の健康で豊かな食生活の実現を目指し、地産地消を推進している。