



Discover My Aomori 30町村まるごと弁当フェア

【 身近な魅力を再発見！ 】

青森県町村会×新菜葉
共同企画



週替わりで30町村の旬の食材をお弁当に！ 各日限定**30食** (各600円)
「新菜葉（にいなな）」青森市新町2-4-1 県共同ビル地下 ☎017-718-2029

店頭販売限定



※掲載内容は予定であり、変更する場合があります。

今週の使用食材の情報は裏面で！

第2週 メニュー

東津軽郡まるごと

- ・帆立絶対王者 平内産ホタテバターしょう油
- ・いまべつ牛の焼き肉 外ヶ浜生舞茸のソテー
- ・外ヶ浜産まっしぐらと平館産タコのたこ飯
- ・冬の味 外ヶ浜の赤カブ千枚漬
- ・トマト村 蓬田のとまとけちゃっぷと きみちゃんのもっこりたまご巻き

第4週 メニュー

西・北津軽郡まるごと

- ・ご存じ！長谷川自然牧場のハンバーグ
- ・日本海育ち 深浦サーモンのフライ
- ・甘い甘いふかうら雪人参のグラッセ
- ・板柳ご自慢のマコモタケの炊き込みごはん
- ・鶴田でも作っていた国産大豆 おからの炒り煮
- ・激辛！ジョロキア 中泊ペンネアラビアータ

第6週 メニュー

中・南津軽郡まるごと

- ・西目屋の目屋豆腐揚げ出し、藤崎のトマトみそ
- ・色白美人トキワの「こめたま」出汁巻き玉子
- ・パスタ SOYナッツソース
- ・湯気の町 大鰐の温泉もやし肉巻き
- ・あさゆき炊き込みごはん



〈青森県町村会〉青森市新町二丁目4-1 青森県共同ビル2F
TEL.017-723-1331 <http://www.aomori-chousonkai.jp/>

第1週 1/25 (月) ~1/29 (金)

第2週 2/ 1 (月) ~2/ 5 (金)

第3週 2/ 8 (月) ~2/12 (金)

第4週 2/15 (月) ~2/19 (金)

第5週 2/22 (月) ~2/26 (金)

第6週 3/ 1 (月) ~3/ 5 (金)

第3週 メニュー

下北郡まるごと

- ・大間マグロ丼 (ミニ)
- ・東通牛ハンバーグ
- ・荒海で育った東通村のミスダコ唐揚げ塩レモン
- ・風間浦磯場ひじきの炊き込みごはん
- ・佐井の鮭フレーク
- ・佐井の寒ざらシアピオス 栄養ビタミンのカタマリ
- ・佐井の塩蔵わかめのんにく炒め
- ・佐井の莠わかめ中華風

第5週 メニュー

上北郡まるごと

- ・脂肪吸収抑制効果と整腸の野辺地カワラケツメイ茶
- ・七戸アップルポークのソテー
- ・横浜菜の花ハニーマスタードソース
- ・六戸特産 シャモロックの唐揚げ
- ・横浜町のおつまみ ホタテの煮物orフライ
- ・NO1!東北町の長いもステーキ
- ・おいらせ黒ホッキ貝の炊き込みごはん
- ・六ヶ所ごぼうの香りきんぴら

第1週 メニュー

三戸郡まるごと

- ・三戸しみ豆腐と寒干し大根 新郷原木しいたけの煮物
- ・五戸特産 シャモロックの唐揚げ
- ・田子豚のソテーと南部町のやさしいハ助梅ソース
- ・上品な菊の香りと色 南部町の阿房宮のおひたし
- ・階上のアブラメの唐揚げ ・階上産たこのたこ飯
- ・階上の贅沢 おみそ汁の具
- ・栄養豊富な新郷の寒じめほうれん草のおひたし



第1週の使用食材



第1週 メニュー

三戸郡まるごと

- ・三戸しみ豆腐と寒干し大根 新郷原木しいたけの煮物
- ・五戸特産 シャモロックの唐揚げ
- ・田子豚のソテーと南部町のやさしい八助梅ソース
- ・上品な菊の香りと色 南部町の阿房宮のおひたし
- ・階上のアブラメの唐揚げ ・階上産たこのたこ飯
- ・階上の贅沢 おみそ汁の具
- ・栄養豊富な新郷の寒じめほうれん草のおひたし

メニュー	使用食材			お薦めの調理方法	購入できる場所	問合せ先電話番号
	名称	町村名	特徴			
三戸しみ豆腐と寒干し大根 新郷原木しいたけの煮物	しみ豆腐	三戸町	昔ながらの手作り寒干しでしっとりとして味も良く染みる。	煮物等	SAN・SUN産直ひろば	0179-22-3266
	寒干し大根	三戸町				
	原木しいたけ（乾燥）	新郷村	肉厚で風味や香りの良い原木しいたけをそのまま乾燥させており煮物に最適。		やまはる(在庫要確認) 仲良しいたけ会	0178-78-2695 福山幸子
五戸特産 シャモロックの唐揚げ	青森シャモロック むね肉	五戸町	繊細な肉質で味よし、歯ごたえ良しの高品質地鶏。	ステーキ、竜田揚げ	青森シャモロック 直売所（株）グロー バルフィールド	0178-61-1511
田子豚のソテーと南部町の やさしい八助梅ソース	田子豚	田子町	現在生産者は1人。甘く、しつこくないのが特徴。	しゃぶしゃぶ、炒め物	（株）肉の博明	0179-32-3307
	八助梅漬（あんず）	南部町	南部地方特産の肉厚で大粒なあんず八助梅を無添加、低塩、手作りで漬けている。カレー、ドレッシングなどにも。	ご飯のお供、お茶漬けに最適	チェリウス、バーデ パーク、名川チェ リーセンター、なん ぶふるさと物産館、 ファームヴィレッジ なんぶ 他	0178-84-2119 南部町役場 商工観光課
上品な菊の香りと色 南部町の阿房宮のおひたし	干し菊（阿房宮）	南部町	とれたてを蒸して乾燥させ菊花100%無添加、芳香、彩り、薬膳ではリラックス効果あると言われている。	酢の物、お浸し、 寿司具材、漬物		
階上のアブラメの唐揚げ	アブラメ	階上町	身は柔らかく淡泊で、調理しやすい。	刺身、唐揚げ、焼き物	はしかみハマの駅 あるでい～ば	0178-38-3166
階上産たこのたこ飯	階上産ボイルたこ （足）	階上町	町で水揚げされた新鮮なタコの濃厚な旨みとしっかりとした歯ごたえ。	刺身、マリネ、たこ飯	十文字商店・ 上記あるでい～ば	0178-87-3820 十文字商店
階上の贅沢 おみそ汁の具	おみそ汁の具	階上町	ふのりやねぎ、人参などがフリーズドライされた商品で、みそ汁に入れるだけで具たくさんのみそ汁が出来上がり。	味噌汁	道の駅はしかみ・ 上記あるでい～ば	0178-88-1800 道の駅 はしかみ
栄養豊富な新郷の寒じめ ほうれん草のおひたし	寒じめほうれん草	新郷村	寒じめにすることで甘さが増すので、おひたしに最適。	おひたし	全量JA出荷	0178-78-2850 畠山賢寿



第2週の使用食材



第2週 メニュー

東津軽郡まるごと

- ・帆立絶対王者 平内産ホタテバターしょう油
- ・いまべつ牛の焼き肉 外ヶ浜生舞茸のソテー
- ・外ヶ浜産まっしぐらと平館産タコのたこ飯
- ・冬の味 外ヶ浜の赤カブ千枚漬け
- ・トマト村 蓬田のとまとけちゃっぷと
きみちゃんのもっこりたまご巻き

メニュー	使用食材			お薦めの調理方法	購入できる場所	問合せ先電話番号
	名称	町村名	特徴			
帆立絶対王者 平内産ホタテバターしょう油	ホタテ	平内町	身が引き締まり甘みが多く、てんぷら・串焼き・煮物とバラエティーに富んだ調理が可能。	唐揚げ、フライ、塩焼きなど	ほたて広場	017-752-3220
いまべつ牛の焼き肉 外ヶ浜生舞茸のソテー	いまべつ牛焼肉用	今別町	肉の旨味と脂の甘味が特徴。	焼	道の駅いまべつ半島プラザアスクル	0174-31-5200
	生舞茸	外ヶ浜町	風味、旨味がしっかりしており、どんな調理方法でも存在感がある。	天ぷら、炒め物	道の駅たいらだて	0174-25-2092
外ヶ浜産まっしぐらと平館産タコのたこ飯	外ヶ浜産まっしぐら	外ヶ浜町	地元のお米。	任意	蟹田駅前市場 ウェル蟹	0174-31-1112
	冷凍ゆでたこ	外ヶ浜町	平館の漁師が煮たむつ湾産タコ。塩加減がちょうどいい。	自然解凍でそのまま		
冬の味 外ヶ浜の赤カブ千枚漬け	赤カブの千枚漬け	外ヶ浜町	外ヶ浜産の赤カブを町内の農家さんが製造。	漬物		
トマト村 蓬田のとまとけちゃっぷと きみちゃんのもっこりたまご巻き	きみちゃんのもっこりたまご	蓬田村	水とエサにこだわり、味が濃厚で一度食べたならまた食べたくなる味。	卵焼き、オムライスなど	坂本養鶏株式会社	0174-31-3070
	とまとけちゃっぷ	蓬田村	蓬田産のトマトを使用、無添加・無着色。	オムライス、ナポリタンなど	マルシェよもぎた	0174-31-3040



第3週の使用食材

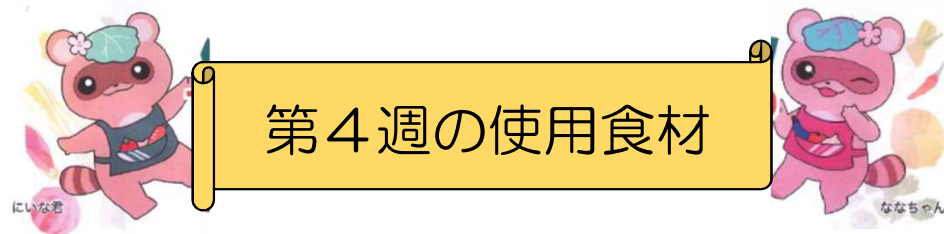


第3週 メニュー

下北郡まるごと

- ・大間マグロ丼（ミニ）
- ・東通牛ハンバーグ
- ・荒海で育った東通村のミズダコ唐揚げ塩レモン
- ・風間浦磯場ひじきの炊き込みごはん
- ・佐井の鮭フレーク
- ・佐井の寒ざらしアピオス 栄養ビタミンのカタマリ
- ・佐井の塩蔵わかめのんにく炒め
- ・佐井の茎わかめ中華風

メニュー	使用食材			お薦めの調理方法	購入できる場所	問合せ先電話番号
	名称	町村名	特徴			
大間マグロ丼（ミニ）	大間マグロ赤身切り落とし	大間町	旬を迎えるので脂がのっている。	刺身	(株)魚忠	0175-37-5353
東通牛ハンバーグ	東通牛加工品・精肉	東通村	県内有数の黒毛和種でメイン食材にぴったり。加工品はそのまま使用可。料理には精肉を。	加工品は温めるだけ。精肉はステーキ・ハンバーグ・牛丼・焼肉など。		
荒海で育った東通村のミズダコ唐揚げ塩レモン	ミズダコ（生鮮・下ゆで冷凍）	東通村	県内トップクラスの水揚げ量。冬は身が厚く、旨みが乗った逸品。	酢のもの、刺身、唐揚げ、煮物		
風間浦磯場ひじきの炊き込みごはん	風間浦ひじき	風間浦村	風間浦産のひじきは、鉄分が多く柔らかいのが特徴。	煮物・炒め物・サラダ		
	鮭フレーク	佐井村	ちょうどいい塩加減がご飯に合う。	おにぎり、ご飯のお供		
佐井の寒ざらしアピオス 栄養ビタミンのカタマリ	アピオス	佐井村	寒ざらしによって甘みを増している。蒸し調理後冷凍しているので、弁当への調理も簡単。粒の大きさをサイズ分けして提供している。	素揚げ		
佐井の塩蔵わかめのんにく炒め	塩蔵わかめ	佐井村	新鮮な食感そのまま使える。	和え物、味噌汁		
佐井の茎わかめ中華風	茎わかめ（中華風）	佐井村	ごま油が効いている、箸休めにいい。	そのまま		

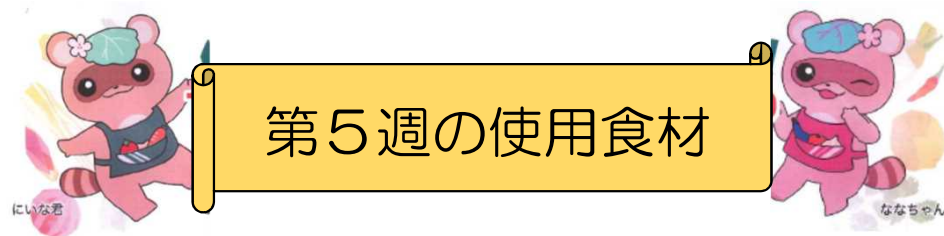


第4週 メニュー

西・北津軽郡まるごと

- ・ご存じ！長谷川自然牧場のハンバーグ
- ・日本海育ち 深浦サーモンのフライ
- ・甘い甘い ふかうら雪人参のグラッセ
- ・板柳ご自慢のマコモタケの炊き込みごはん
- ・鶴田でも作っていた国産大豆 おからの炒り煮
- ・激辛！ジョロキア 中泊ペンネアラビアータ

メニュー	使用食材			お薦めの調理方法	購入できる場所	問合せ先電話番号
	名称	町村名	特徴			
ご存じ！長谷川自然牧場のハンバーグ	長谷川自然牧場「自然熟成豚」	鯺ヶ沢町	自然発酵資料で通常6ヶ月の飼育期間を10ヶ月まで延長し生産。脂に甘みがあり、コクと旨味とジュージーさに定評がある。加工品有。	カツ、煮込（豚丼等）	長谷川自然牧場 海の駅わんど「あじ彩感」	0173-72-6579 0173-72-7887
日本海育ち 深浦サーモンのフライ	深浦産トラウトサーモン・フィレ（トリムC）	深浦町	深浦町を中心に養殖されているトラウトサーモン。腹皮や中骨を取り除いた使い易いフィレ（トリムC）。	お刺身やカルパッチョなど		
甘い甘い ふかうら雪人参のグラッセ	ふかうら雪人参（生鮮）B品	深浦町	人参特有の青臭みが無く、スイーツのような甘さが特徴。	煮込み料理やペースト状にしてスープなど		
板柳ご自慢のマコモタケの炊き込みごはん	マコモタケ（瓶詰め）	板柳町	ほのかに甘く、くせのない味がどんな料理にも合い、食物繊維が豊富で、低カロリーな食材。	天ぷら、肉巻き、炊き込みご飯、きんぴら	とれたて市・ふるさとセンター工芸館売店	0172-73-3293 0172-72-1500（代表）
鶴田でも作っていた国産大豆 おからの炒り煮	おから	鶴田町	鶴田町産の大豆を使っている。	おからサラダ		
激辛！ジョロキア 中泊ペンネアラビアータ	ジョロキア（粉末）	中泊町	インド原産で2007年世界で一番辛い唐辛子に認定。			



第5週 メニュー

上北郡まるごと

- ・脂肪吸収抑制効果と整腸の野辺地カワラケツメイ茶
- ・七戸アップルポークのソテー
横浜菜の花ハニーマスタードソース
- ・六戸特産 シャモロックの唐揚げ
- ・横浜町のおつまみ ホタテの煮物orフライ
- ・NO1!東北町の長いもステーキ
- ・おいらせ黒ホッキ貝の炊き込みごはん
- ・六ヶ所ごぼうの香りきんぴら

メニュー	使用食材			お薦めの調理方法	購入できる場所	問合せ先電話番号
	名称	町村名	特徴			
脂肪吸収抑制効果と整腸の野辺地カワラケツメイ茶	カワラケツメイ茶	野辺地町	クセがなく飲みやすい。	煮だし		
七戸アップルポークのソテー 横浜菜の花ハニーマスタードソース	アップルポーク	七戸町	県産リンゴを飲料に配合し、脂身までさっぱりおいしい。	ソテー、トンカツ	道の駅しちのへ	0176-58-6951
	菜の花はちみつ	横浜町	当町の菜の花畑から採取する「菜の花はちみつ」は濃い香りが漂うコクのある味が特徴。	そのまま食べる、ヨーグルト用ソースなど		
六戸特産 シャモロックの唐揚げ	青森シャモロック	六戸町	肉はきめ細かく地鶏らしい歯ごたえや旨味を感じることができる。	鍋、焼き物		
横浜町のおつまみ ホタテの煮物orフライ	おつまみホタテ	横浜町	ボイル済みで天日塩を使ったホタテで、おつまみはもちろん、煮ても焼いてもよし。	煮る、焼く、ゆでる、そのまま食べる		
NO1!東北町の長いもステーキ	長いも	東北町	バラエティーに富んだ調理が可能。	揚げ物、煮物	J A ゆうき 青森農協販売戦略室	0175-72-1417
おいらせ黒ホッキ貝の炊き込みごはん	おいらせ黒ホッキ貝	おいらせ町	おいらせ沖のホッキ貝は殻が黒く、身は肉厚で柔らかい。	刺身、ホッキ味噌、ホッキ飯など	百石町漁業協同組合	0178-52-2385
六ヶ所ごぼうの香りきんぴら	ごぼう	六ヶ所村	食物繊維が豊富、香りや風味がよい。	煮物や鍋物		



第6週の使用食材



第6週 メニュー

中・南津軽郡まるごと

- ・西目屋の目屋豆腐揚げ出し、藤崎のトマトみそ
- ・色白美人トキワの「こめたま」出汁巻き玉子
- ・パスタ SOYナッツソース
- ・湯気の町 大鰐の温泉もやし肉巻き
- ・あさゆき炊き込みごはん

メニュー	使用食材			お薦めの調理方法	購入できる場所	問合せ先電話番号
	名称	町村名	特徴			
西目屋の目屋豆腐揚げ出し、藤崎のトマトみそ	目屋豆腐	西目屋村	一般的な豆腐よりも固く、豆の味がぎゅっと詰まっているのが特徴。	肉豆腐、冷奴	ふじさき食彩テラス	0172-65-3660
	トマトみそ	藤崎町	特産トマトと味噌を組み合わせた、和風・洋風に使える万能調味料。	野菜ディップ、スープ、煮物、トースト、田楽		
色白美人トキワの「こめたま」出汁巻き玉子	トキワのたまご「こめたま」	藤崎町	青森県産の飼料米を配合した飼料で育てた、自然そのままの淡い黄色のたまご。	卵料理全般		
パスタ SOYナッツソース	SOYナッツ（大豆加工品）	藤崎町	特産大豆をフライドオニオンや干しエビと一緒にオリーブオイル漬け。	サラダ、バゲット、パスタ、炒め物		
湯気の町 大鰐の温泉もやし肉巻き	大鰐温泉もやし	大鰐町	温泉熱・温泉水のみを用いて栽培されている。	油いため		
あさゆき炊き込みごはん	あさゆき（お米）	田舎館村	炊いたときに粘り気が強く柔らかく、冷めても硬くなりにくい性質を持つのでお弁当用のご飯やおにぎり等に向いた品種。	炊き込みご飯、お弁当用のごはん、おにぎり		