



「大鰐温泉もやし」それは
三百五十年以上前から栽培されてきた
津軽伝統野菜の一つである。

その栽培方法は、温泉熱を利用し、
水を一切使わずに、温泉水のみを用いる
方法であった為、大鰐町でなければ
食べられない物だった。

津軽三代藩主信義公が大鰐町で
湯治する際には必ず献上されていた
という文献が残っているほどである。

独特の芳香とシャキシャキとした
歯触り、味の良さ、品質の高さで
人気が高く、大鰐町自慢の特産品です。

大鰐町農林課

豆もやし
× 14品
蕎麦もやし
× 4品

大鰐町に伝わる伝統野菜
大鰐温泉もやし×有名店舗

大鰐温泉もやしレシピ集



津軽の有名店シェフが教える！
手軽に作れる、おいしい、シェフレシピ♪

- レストラン山崎
- オステリアエノテカダ・サスィーノ
- 常寿し
- すずめのお宿
- 鄭錫門
- アンさんの店
- 日本中医食養学会
- 山崎食堂

大鰐の温泉もやし

大鰐温泉を利用して育てたもやしで、豆もやしとそばもやしの二種類があります。主に冬期間だけ栽培されています。

秘伝の大鰐温泉もやしは、独特の芳香とシャキシャキとした歯触り、味の良さ、品質の高さで人気が高い青森自慢の味です。

300年超の歴史

文献によると温泉もやしは350年以上前から栽培されていたようです。大鰐には津軽藩の御飯屋があり、津軽三代藩主信義公が湯治するときには必ず献上されたと伝えられます。

大鰐の温泉もやしは350年の時を越えて守り継がれてきました。

秘伝の温泉もやし

現在、温泉もやしを栽培しているのは6人です。

作り方はそれぞれが代々受け継いできたもので、一切口外されることはありませんでした。

最近、もやし栽培を絶やさぬように町が後継者確保に乗り出したことから、基本的な部分ですが、今まで知る事が出来なかった数々の技が明らかになりました。ただし代々受け継がれている細かい部分は今でも後継者しか知る事が出来ません。

■豆の種類は先人が選り伝えてきた地域在来の小粒種「小ハ豆」です。他の品種ではおいしいもやしになりません。「小ハ豆」は門外不出です。

■温泉熱だけで地温を高めて栽培します。品質の善し悪しは4日後の成長で決まるため、温度調整には熟練を要します。配管の深さや配置、湯量などはその家々に代々伝わる秘訣です。

■湯温を幾段階にも分けた温泉だけで育てます。栽培はもちろん洗浄、仕上げまで水道水は使用しません。もちろん湯温調整や供給方法などはそれぞれに伝わる伝統の技です。

■無化学肥料、無農薬、独自ブレンドの土で育てます。無培地の水耕栽培が主流の今日においても昔ながらの土栽培にこだわります。



豆もやし



そばもやし



もやし栽培の風景

大鰐温泉もやしのおいしいレシピ

本誌では、各店舗さんをお願いして御考案いただいた、「大鰐温泉もやし」のおいしい食べ方レシピを掲載しています。
各有名店様に御協力して頂きました。

フランス料理 レストラン山崎
山崎隆氏

イタリア料理 オステリアエノテカ
ダ・サスィーノ
笹森道彰氏

日本料理 常寿し
原田経光氏・原田享氏

日本料理 すずめのお宿
外崎義彦氏

中華料理 鄭錫門
小山内真吾氏

韓国料理 アンさんの店
安恵淑氏

薬膳料理 日本中医食養学会

地元料理 山崎食堂
山崎鉄男氏

御協力ありがとうございます

フランス料理

レストラン山崎

※青森県産食材の魅力を様々な活動を通して伝えていきたいとお話し下さった山崎シェフ



シェフの一言！

大鰐温泉もやしを御馳走料理、しかも、御家庭でも簡単に作れるおもてなし洋風料理に仕上げてみました。

厳

選素材を用いた、高級フランス料理を楽しむ事が出来るお店「レストラン山崎」青森県のスローフードな素材にこだわり、安心と安全なフランス料理を創る事をモットーとしている山崎シェフに、大鰐温泉もやしを用いたレシピを御考察いただきました。弘前を代表するシェフが考えたレシピを御家庭では是非、お試しください。



弘前ならではの創作フランス料理店!!

■住/青森県弘前市親方町41
■電/0172-38-5515
■営/11:30~14:00 (L.O)
17:30~20:30 (L.O)
■休/月曜

帆立貝と椎茸のそぼもやし巻き

白ワイン蒸し



材料 (4人分)
蕎麦もやし・・・1束
帆立貝柱・・・6個
帆立ひも・・・6個分
椎茸・・・4枚
ミニトマト・・・3個
エシャロット・・・8g

《調味料》
塩・・・適量
白コショウ・・・適量
白ワイン・・・100cc
水・・・100cc
生クリーム・・・200cc
バター・・・30g
パセリみじん切り・・・適量
セルフィユ・・・適量
もやし豆のパウダー・・・適量

ポイント

◆煮汁を煮詰めて旨味を引き出してから、生クリームを加えて、調味するとプロの味に近くなります。

作り方

- ① 蕎麦もやしの豆を取り、耐熱皿に入れ、10分電子レンジにかけてカリカリにし、ミルにかけパウダー状にする
- ② 豆を取った蕎麦もやしはさっと湯通しし、下処理した帆立貝柱を1/2カットして、ひもを洗っておく
- ③ 椎茸を3カットし、カットした貝柱にのせ、蕎麦もやしで巻き、塩コショウをする
- ④ 鍋に薄くバターを塗り、エシャロットの微塵切りを入れ、その上に巻いた貝柱と帆立のひもを置く
白ワインと水で軽く茹で、火が通ったら貝柱だけ取り出し、煮汁を煮詰める
- ⑤ 煮詰まったらひもだけを取りさり、生クリームを加え更に煮詰める
- ⑥ 火を止めバターを溶かしこみ、1/4カットしたミニトマトをソースで温める
器に帆立を盛り、トマトを添えてソースにパセリの微塵切りを加える
帆立にソースをかけその上に①でパウダーにしたものを振り、セルフィユをのせて完成

材料 (4人分)
豆もやし・・・1束
ベーコン・・・1/2×12枚
ニンニク
微塵切り・・・5g
玉ねぎ
小角切り・・・100g
ニンジン
小角切り・・・80g
じゃがいも
小角切り・・・120g
ブルーチーズ
小角切り・・・60g
きのこ・・・80g
水・・・800cc
昆布・・・1枚
オリーブ
オイル・・・大さじ3
クルトン・・・適量
白ネギ・・・適量
セルフィユ・・・適量
カリカリ
もやし豆・・・120g

ポイント

◆もやし豆をカリカリにする事で、香ばしさと風味がまします。



豆もやしのベーコン巻きスープ

ブルーチーズ風味

作り方

- ① 豆もやしの豆を取り、耐熱皿に入れ、10分電子レンジにかけて、カリカリにする
- ② 野菜類を切り、豆もやしをベーコンで巻き、楊枝で止める
- ③ 鍋にベーコンで巻いた豆もやし、昆布、水を入れて火にかけ、沸騰したら昆布を取りだし10分ほど煮る
- ④ 別の鍋にオリーブオイルとニンニクの微塵切りを入れ火にかけ香ばしく炒め、玉ねぎ、ニンジンを加えしんなりするまで炒めたら、豆もやしの煮汁を加える
- ⑤ 野菜が煮えかけたらじゃがいも、きのこを加えて、5分ほど煮て塩で調味する
- ⑥ スープ皿にベーコンで巻いた豆もやしを半分にカットし並べ、熱いスープを注ぎ、ブルーチーズ、クルトン、カリカリのもやし豆を振り、白ネギとセルフィユで飾りつけて完成

ダ・サスイーノ

※大鰐町の地場産品の魅力について
お話し下さった笹森シェフ



シェフから一言！

大鰐の食材だけでフルコースが出来るほど、魅力的な食材が多いと思います。



究極の自家製 イタリアン

■住/青森県弘前市本町
56-8グレイス本町2F
■電/0172-33-8299
■営/18:00~21:00
■休/日曜

弘 前の有名イタリア料理店「オステリア
エノテカダ・サスイーノ」自家製、津軽、
地元の食材に強いこだわりをもち、パンやパス
タはもちろん、野菜、チーズや生ハム、ワイン
でさえ作れるものなら全て自分で作ってしまう
と言うバイタリティー溢れる笹森シェフに、
大鰐温泉もやしを用いたレシピの御考案をして
いただきました。御家庭でも本場イタリアの味
を楽しむ事ができます。是非お試しください。

大鰐温泉もやし炒めと温泉卵



材料 (1人分)
豆もやし・・・1/4束
しいたけ・・・1/2個
豚肉細切れ・・・25g
温泉卵・・・1個
白ゴマ・・・適量
《ドレッシング》
アップルビネガー
・・・10g
醤油・・・10g
オリーブオイル
・・・10g
フェネルパウダー
・・・小さじ1/2

ポイント

◆シャキシャキとした食感と
トロットした黄身のコクを
楽しんでください！
あすなろ卵を使うのも
お勧めです。

作り方

- ① ドレッシング材料を全て混ぜ合わせる
- ② 豆もやしの根を切り、長いまま熱湯で1分間茹でて冷水で絞めた後
熱したフライパンに豚の細切れ、椎茸、豆もやし、①のドレッシングを入れ炒める
- ③ ②を皿にもり、温泉卵をのせてゴマをふったら完成

材料 (4人分)
豆もやし・・・適量
シャモロック胸肉・・・2枚
《コンフィオイル》
サラダ油・・・500cc
にんにくスライス・・・2片
ローズマリー・・・200g
セージ・・・10枚
ローリエ・・・2枚
胡椒・・・小さじ1
《ドレッシング》
醤油・・・50cc
リンゴ酢・・・20g
バージンオリーブオイル
・・・50cc
フェネルパウダー
・・・小さじ1



大鰐シャモロック 胸肉のコンフィ サラダ仕立て

作り方

- ① コンフィオイルの材料を鍋に入れ、55℃まで温度を上げて置く
- ② ドレッシングの材料をボウルに入れて混ぜ合わせておく
- ③ 胸肉に軽く塩をして、サラダ油を入れたフライパンを熱し、
強火で皮1分、内側30秒ほど焼く
- ④ 焼いたら①に入れ、55℃を維持して30分加熱する
- ⑤ 30分経過したら胸肉を取り出し、涼しい所で冷ます
- ⑥ 豆もやしは根を切り、さっと茹でて流水で冷やしておひたし
にし、3cmに切っておく
- ⑦ ⑤の胸肉が冷めたら薄くスライスして皿に盛り、⑥をのせて
ドレッシングをかけて完成

ポイント

◆胸肉はバサつき易いので、
コンフィにすると旨味も
逃げず、しっとりとした
食感になります。

そばもやしの軍艦寿司



材料 (3人分)
 蕎麦もやし・・・適量
 寿司御飯・・・適量
 海苔・・・適量
 《もやしの味付け調味料》
 カツオの出汁・・・50cc
 酢・・・50cc
 砂糖・・・大さじ2
 醤油・・・大さじ1
 味噌・・・中さじ1
 ゴマ油・・・少々

ポイント

- ◆軍艦にのせる時は汁をよく切って下さい。
- ◆わさびを乗せて食べるとさっぱりします。

作り方

- ① 蕎麦もやしの味付け調味料をボールに入れ良く混ぜ合わせる
- ② 蕎麦もやしの殻を取り、根の部分を切り落として、さっと熱湯をかける
- ③ 約1cm位の長さに蕎麦もやしを切り、①の出し汁に5分位漬ける
- ④ 寿司飯を握って形をつくり、海苔を巻き付け、その上に漬けこんだ蕎麦もやしを乗せる

材料 (4人分)
 豆もやし・・・1束
 ほうれん草・・・1束
 ベーコン・・・1P
 酢飯・・・4人分
 ゴマ油・・・少々
 炒りゴマ・・・適量
 海苔・・・1枚

作り方

- ① もやしは湯がいて甘酢に漬ける
- ② ほうれん草を2cmに切って炒め醤油で味付けをする
- ③ ベーコンは2cmに切りカリカリになるまで炒める
- ④ 甘酢に漬けたもやしは余分な酢をとって3cmに切る
- ⑤ 酢飯にもやし・ベーコン・ほうれん草・ゴマ油・炒りゴマを混ぜ、もみ海苔を散らす



ポイント

- ◆食感を良くする為、ベーコンはカリカリにして下さい。
- ◆もやしは主役なので長めにしています。
- ◆飾りに人参等を加えると色鮮やかになるのでお勧めです。

ビビンバ風もやしちらし



※大鰐温泉もやしを使った面白い寿司が出来上がったとお話し下さったお二人
 ※大将 (右) 二代目 (左)

大将の一言！

大鰐温泉もやしは香り菌ごたえ共に良いので、十分に主役になれると思います。



津軽の本格江戸前寿司店

■住/青森県弘前市新
 鍛冶町9-2
 ■電/0172-33-1837
 ■営/11:00~22:00
 (ランチタイム11:00~14:00)
 ■休/月曜

日本料理 常寿し

人情味溢れる大将と気さくな二代目が店を構える、有名寿し店「常寿し」

青森県の新鮮な具魚の握り、十二種類の具材が入った圧巻の太巻きは、正に絶品の一言です。本格江戸前寿し職人のお二人に大鰐温泉もやしを用いたレシピを御考案していただきました。御家庭でも簡単に作る事ができるので、是非お試しください。

すずめのお宿

※大鰐温泉もやしの魅力と可能性についてお話し下さった外崎さん



御主人から一言！

大鰐温泉もやしの風味と長さを大事にして、作り置き出来るレシピを考えました。



隠れ家的な小料理店

和 食の有名店「すずめのお宿」お店には決まったメニューが無く、その日仕入れた旬の素材で、お客様に合わせた料理を提供する事にこだわりの持つ、御主人外崎さんに、大鰐温泉もやしを用いたレシピの考案をしていただきました。

豆もやし、蕎麦もやし、どちらのレシピも御家庭で簡単に作る事が出来るので、是非チャレンジしてみてください。

■住/青森県弘前市桶屋町55-4
 ■電/0172-35-8584
 ■営/12:00~14:00
 17:00~21:00
 ■休/日曜

大鰐もやしの梅浸し



材料 (5人分)
 豆もやし・・・1束
 梅干し(杏梅)・・・2個
 《漬け地》
 昆布汁・・・4
 薄口醤油・・・1
 味噌・・・1
 酢・・・1
 ※漬け地の分量は比率です

ポイント

- ◆豆もやしを茹で過ぎず、流水で冷ますときは、水っぽくならない様に手短にすること。
- ◆3〜4日位漬け込むと味が染みて美味しいです。日持ちもします。
- ◆1cm位に切って稲荷寿司に入れたり、サラダ、お茶漬け、海苔巻に使えます。

作り方

- ① 豆もやしを洗い、根を切り、輪ゴムで5束位に分け、沸騰したお湯で20〜30秒茹で、流水で冷ます
- ② 漬け地を作り、梅干しを細かく切ったものを入れて混ぜておく
- ③ ②に①を漬けて完成

材料 (5人分)
 蕎麦もやし・・・1束
 片栗粉・・・25g
 卵白・・・2個
 御生姜・・・少量
 《天つゆ》
 出汁・・・5
 醤油・・・1
 味噌・・・1
 ※天つゆの分量比率です

ポイント

- ◆揚げる時は表面がうっすらとキツネ色になる位に揚げます。
- ◆揚げたては、外はカリカリ中はふわふわです。

作り方

- ① 蕎麦もやしの根を切り、水洗いし水分を切っておく
- ② ①を3等分に切りボールに入れ片栗粉を良くまぶす
- ③ 卵白を泡立てて②に入れザックリ混ぜ合わせる
- ④ ③を6個に分けラップで包み、5分蒸す ※蒸した後は冷凍保存が可能です
- ⑤ 食べるときにラップから取り、片栗粉を付けて170℃の油で揚げる
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、器に入れ天つゆをかけて御生姜をのせて出来上がり



そばもやしのふわふわ揚げ

大鰐もやしの中華春巻き



材料 (2~3人分)
 豆もやし・・・半束
 豚肉細切り・・・100g
 長ネギ・・・1本
 チキンスープ・・・300cc
 オイスターソース
 ・・・大さじ2
 醤油・・・大さじ1
 砂糖・・・大さじ1
 ゴマ油・・・大さじ1
 酢・・・小さじ1
 水溶き片栗粉・・・適量
 春巻きの皮・・・6~7枚
 揚げ油・・・適量
 のり (小麦粉と水を同量
 合わせたもの)

作り方

- ① 調味料とスープをフライパンに入れて沸騰させ、豚肉の細切りを入れてアクを取り除く
- ② 長ネギ (細切れ) 豆もやし (5cm位) を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ③ ②の粗熱をとり、春巻きの皮で巻いていく
- ④ 170℃のサラダ油で揚げる
- ⑤ 好みにケチャップ、マヨネーズを添えて完成

ポイント

◆春巻きのパリパリ感と大鰐もやしのシャキシャキ感が心地よい一品です。熱々の揚げたてを楽しんでください。チーズを入れても美味しく楽しめます。

材料 (2~3人分)

豆もやし・・・半束
 豚肉細切れ・・・100g
 長ネギ (白髪ネギ)・・・1本
 きゅうり・・・1本
 レタスカップ・・・6~7枚
 炒め油・・・適量

《調味料》

中華味噌・・・大さじ2
 豆板醤・・・小さじ1/2
 にんにく (微塵切り)・・・小さじ1/2
 醤油・・・大さじ1
 砂糖・・・大さじ1
 ゴマ油・・・大さじ1
 水溶き片栗粉・・・適量
 (片栗粉小さじ1/2に
 水を1の割合で混ぜたもの)

作り方

- ① 豚肉をサラダ油で炒める
- ② 豆もやしを入れて軽く炒める
- ③ 調味料すべてフライパンに入れ全体に馴染む様に炒める
- ④ レタスと白髪ネギ、きゅうりの細切りを添えて、お好みでつつんで食べてください



ポイント

◆中華味噌とは甜麴醤 (てんめんじゃん) として市販されていますが、無ければ赤味噌に同量の味噌を加えたものでアレンジできます。

◆御飯にのせたり、生野菜をたっぷり添えて温サラダとしてなど、色々お試しください。

大鰐もやしのホイコーロー風



お洒落な人気中華料理店

■住/青森県弘前市大字早稲田1-13-13
 ■電/0172-29-1339
 ■営/11:30~14:30 17:00~21:30
 ■休/水曜

中

国美食際「鄭錫門」中華料理の枠に

こたわることなく、世界中の料理を取り入れた、オリジナル中華が人気のお店です。あらゆる食材を使い、今までの中華には無い料理を創りだす「鄭錫門」さんに、大鰐温泉もやしを用いたレシピの御考案をいただきま

した。御家庭でも簡単に作る事が出来るので、是非チャレンジしてみてください。

鄭錫門

中華料理

材料 (2~3人分)

豆もやし・・・1束
 A
 長ネギ (みじん切り) 1本
 玉ねぎ (みじん切り) 1/2個
 豚肉 (みじん切り) 50g
 B
 コチジャン・・・大さじ1
 豆板醤・・・大さじ1
 にんにく・・・大さじ1/2
 醤油・・・大さじ1
 塩・・・3g
 砂糖・・・8g
 中華スープの素 3g
 C
 ゴマ油・・・120cc
 サラダ油・・・大さじ5
 七味唐辛子・・・小さじ1
 D
 粒ゴマ・・・小さじ1
 酢・・・小さじ2



大鰐もやし味噌

作り方

- ① Aを全量フライパンに入れて、弱火でゆっくりと加熱する
- ② BをAに全量入れ、中火で焦さない様にさらに加熱する
- ③ ②が色づき始めたら、Cと豆もやしを入れ、中火でじっくりと炒める
- ④ 具材と油分が分離してきたら火から下ろし、粗熱が取れたらDを入れて完全に冷めたら完成 ※冷蔵保存が可能なので重宝します

ポイント

◆御飯はもちろん麺類や冷奴にもよく合います。

大鰐もやし入りクッパ



材料 (4人分)
 豆もやし・・・1束
 豆腐・・・半丁
 キムチ・・・100g
 水・・・1.5L
 とוגらし・・・5g
 塩・・・15g
 にんにく・・・10g
 ほんだし・・・5g

ポイント

◆水にもやしを入れて鍋にかけるとき、沸騰するまで蓋を開けない事。

作り方

- ① 豆もよしの根を切り、5cm位に切る
- ② 鍋に水 (1.5L) を入れ、豆もやしを入れて蓋をし、沸騰させる
- ③ 沸騰したら、キムチ・豆腐・唐辛子・にんにく・塩を入れて、中火で10分程煮込む
- ④ 最後にネギを入れ、好みに合わせてほんだしを入れ、塩加減を調節する

材料 (4人分)
 豆もやし・・・1束
 ニラ・・・半束
 鶏卵・・・1個
 小麦粉・・・100g
 塩・・・少々
 水・・・150cc
 味噌・・・小さじ1/2
 糸唐辛子・・・適量

ポイント

- ◆生地味噌を入れて、ニラの香りを抑える事。
- ◆豆もやしを2cm位のぶつ切りにして、生地に混ぜて焼いてもOKです。



作り方

- ① 豆もやしは根、頭の部分を取り半分位に切る
- ② 水75ccとニラをミキサーにかける
- ③ ②で十分にミキサーしたニラをボウルに移し、残りの水75cc、小麦粉、卵、塩、味噌を入れてかき混ぜる
- ④ フライパンを熱しサラダ油を引き、③で作ったタネをお玉で1杯分フライパンの上できれいに広げる
- ⑤ 広げた生地の上に豆もやしを並べ糸唐辛子をトッピングし、生地をひっくり返し焦げ付かないように焼き上げる

大鰐もやし入りニラチヂミ

顔写真は恥ずかしいと言う事で
 キャラクター出演となりました



※大鰐温泉もよしの品質の高さに
 驚いたとお話し下さったアンさん

アンさんから一言！

豆もやしは韓国ではポピュラーなものですが、大鰐温泉もやしにする事で更に風味が増します。



リピーターの多い韓国料理店

■住/青森県弘前市城東中央2-4-26
 ■電/0172-28-0090
 ■営/17:30~21:00
 ■休/火曜

韓 国料理専門店「アンさんの店」アンさんが作る本場韓国料理を楽しめるお店です。
 青森県産の野菜、果物を使ったキムチや、韓国料理を日々研究するアンさんに大鰐温泉もやしを用いたレシピを御考案していただきました。
 御家庭で手軽に本場韓国料理を楽しめるレシピです。是非お試しください。

アンさんの店

韓国料理

薬膳料理

日本中医食養学会

薬

膳アドバイザー等の資格の認定や、養成を行っている「日本中医食養学会」中医学を伝えるために各地域で広く活動を行っています。大鰐町にも講演でお越し頂き大鰐温泉もやしを用いた、薬膳レシピを御考案いただきました。それぞれの季節や



薬膳料理のスーパーアドバイザー

■住/東京都文京区本郷1-8-2
■電/03-3818-1090
■営/10:00~16:00 (月~金)
■メール/ info@syokuyou.jp

体調に合った食材を、バランス良く美味しく頂く流行の薬膳料理を御家庭でも手軽に作る事が出来ます。是非、お試しください。

大鰐もやしとひじきのかき揚げ



材料 (4人分)
豆もやし・・・250g
茹で大豆・・・50~70g
味付けひじき・・・50~70g
天ぷら粉・・・適量
すだち・・・2個
揚げ油・・・適量
《薬膳塩》
抹茶風味
抹茶・・・適量
塩・・・適量
カレー風味
カレー粉・・・適量
塩・・・適量
シナモン風味
シナモン・・・適量
塩・・・適量

作り方

- ① 豆もやしの根を切り、5~6cmの長さにきる
- ② 茹で大豆と味付けしたひじき、豆もやしをボールに入れて軽く混ぜ合わせる
- ③ 天ぷら粉を水で溶いてから②のボールに入れ全体に衣を付け、やや熱めの天ぷら油で揚げる
- ④ 好みの薬膳塩を作り、すだちと共に添える
※薬膳塩は塩と同量の量をそれぞれ合わせて作ります

ポイント

◆大豆は老化防止、動脈硬化の予防、美肌、体の水分代謝を高める等の効果があります。海藻と合わせることでよりバランスの取れた揚げものになりました。

ポイント

- ◆大鰐もやしをパスタの代わりにしたヘルシーでとてもおいしい一品です。
- ◆ウコンには血液の流れを良くする働きがあります。このメニューは便秘解消にも役立つので、是非お試しあれ！

材料 (2人分)
豆もやし・・・1~1.5束
ベーコン・・・4枚
卵黄・・・2個
塩・・・適量
くるみ (松の実位に刻む)・・・大さじ1
ウコン・・・小2
生クリーム・・・140g
バター・・・15g
松の実・・・大さじ1
パセリ・・・1本

作り方

- ① 卵黄をつぶし、生クリームと良く混ぜ合わせる
- ② ベーコンを1cm幅に切り、鍋に湯を沸かしウコンを入れる
- ③ ベーコンを炒め、油が出てカリッとしてきたら火を止め、バターを加えて溶かす
- ④ ウコンを入れた鍋で豆もやしを茹で、良く水切りをする
- ⑤ ③に①を加え味見しながら塩を加え、弱火にかけトロミがついてきたら火から外し、茹でたもやしを混ぜ合わせる
- ⑥ 皿に盛り付け、松の実、くるみ、パセリをトッピングして完成



大鰐もやしの薬膳カルボナーラ



大鰐もやしと生姜の炊き込みご飯

材料 (4人分)
豆もやし・・・1/2束
米・・・2合
鶏もも肉・・・150g
油揚げ・・・1枚
生姜・・・30g
調味料
酒・・・大さじ2
薄口醤油・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/3
黒ごま・・・適量

ポイント

- ◆冷え、風邪予防に効果のある薬膳御飯です。
- ◆血行を良くし、お腹を温め、食欲増進の効能がある生姜は皮をそのまま使うのが、ポイントです。

作り方

- ① 米は炊く30分前にとぎ、ざるに上げておく
- ② 豆もやしのひげ根を取って洗い、3~4cmの長さに切る
- ③ 鶏肉は1cm角に切り、醤油・酒 (各小さじ1 (分量外)) に浸けておく
- ④ 油揚げは油抜きし、細かい微塵切りに、生姜は皮付きのまま細い千切りにする
- ⑤ 炊飯器に米、調味料を入れ2合の水を加減してから②、③、④を加え普通に炊く
- ⑥ 器によそい、炒った黒ごまをふって完成

地元料理

山崎食堂

※大鰐温泉もやしの地元での食べ方を熱心に教えて下さった山崎さん



御店主から一言！

大鰐温泉もやしをもっと広く、多くの人に知ってもらいたい。このレシピ集が良いキッカケになることを期待しています。



百年続く 地元の味

■住/青森県南津軽群大鰐町
大鰐前田34-21
■電/0172-48-2134
■営/10:00~19:00
■休/第2・4土曜

津 軽百年食堂の一つ「山崎食堂」地元で昔から食べられていた調理方法で、大鰐温泉もやしを食べる事が出来る食堂です。大鰐温泉もやしのレシピを作成する際に、地元の食べ方と言う事で、定番の大鰐温泉もやし炒めと蕎麦もやしのおひたしのレシピを御提供くださいました。地元の食べ方を是非お試しください。

大鰐温泉もやし炒め



材料 (1人分)
豆もやし・・・2/3束
豚三枚肉・・・30g
油揚げ (刻み) 1/6枚
酒・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・一撮み
醤油・・・・・・小さじ1/2
旨味調味料 少々

ポイント

- ◆強火で一気に炒めきるのが美味しさのポイント！！
- ◆砂糖は本当に少量入れること！

作り方

- ① 豆もやしの根を切り、3等分程に切っておく
- ② 強火で豚肉を炒め、半分くらい火が通ったら豆もやし、油揚げ、調味料を全て入れて炒める
※もやしを箸で触ると曲がる位になったら完成

材料 (1人分)
蕎麦もやし・・・1/3束
旨味調味料・・・少々
醤油・・・・・・2
酢・・・・・・1

※醤油と酢の割合は比率です

ポイント

- ◆茹でるお湯は沸騰させ無いこと。
- ◆蕎麦もやしはさっと湯通しする事。



蕎麦もやしのおひたし

作り方

- ① 蕎麦もやしの殻を取り、90度位のお湯にさっと潜らせ、直ぐに流水で冷やす
- ② 蕎麦もやしを三等分位に切り、器に盛り付ける
旨味調味料を好みで振りかけ、酢と醤油を合わせたものをかけて完成