

ここで出逢える幸がある

# 風土フードを 巡ろう vol.3

お土産品やお取り寄せでは味わえない、その土地の風景や空気と一緒にいただく“風土フード”。今回は、海に、山に、固有の農産物と食文化がたっぷりの階上町をご紹介します。良質なウニやアワビなどを育む太平洋の豊かな漁場、冷涼なヤマセを凌ぎ育つ雑穀のそばなど、三陸復興国立公園の中でも、とりわけ多彩な食に巡り会える階上町を散策してみましょう。



種差・鮫・階上を食で散策する



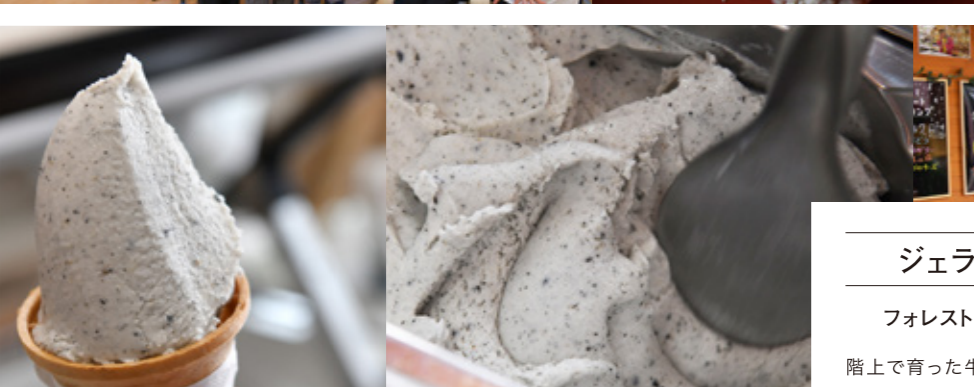
## 階上早生階上そば

わっせ交流センター

粘りが強く香り高い階上早生そば。青森県の奨励品種。今年で生誕100年を迎えます。地元で栽培、地元で消費がこだわり。風味豊かな九割そばに合わせたオリジナルのタレとの相性も抜群。そば打ち名人の実演も見られ、打ちたてを味わうことができます。手作りお惣菜を組み合わせた「そば定食」も大好評。10/20~21新そば祭り開催。



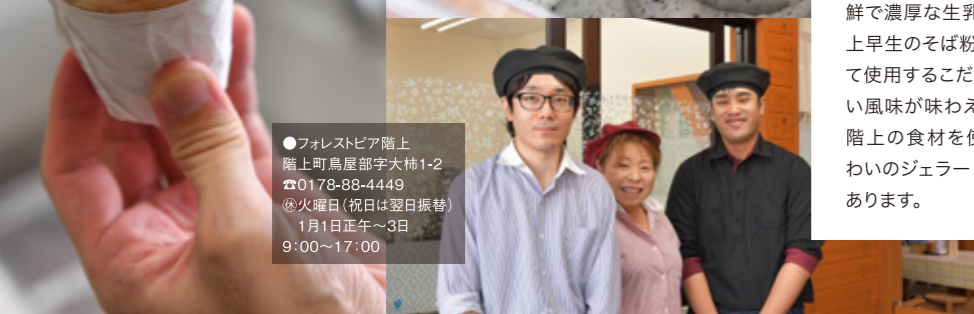
●わっせ交流センター  
階上町平内字上道1-1  
☎0178-88-2709  
※水曜日・年末年始  
4~11月/11:00~15:00  
12~3月/11:00~14:00



## ジェラート

フォレストピア階上

階上で育った牛から採れた新鮮で濃厚な生乳をベースに、階上早生のそば粉を香ばしく炒って使用することでわりレシピで深い風味が味わえます。ほかにも階上の食材を使った優しい味わいのジェラートが種類豊富にあります。



●フォレストピア階上  
階上町島屋部字大栴1-2  
☎0178-88-4449  
※火曜日(祝日は翌日振替)  
1月1日正午~3日  
9:00~17:00



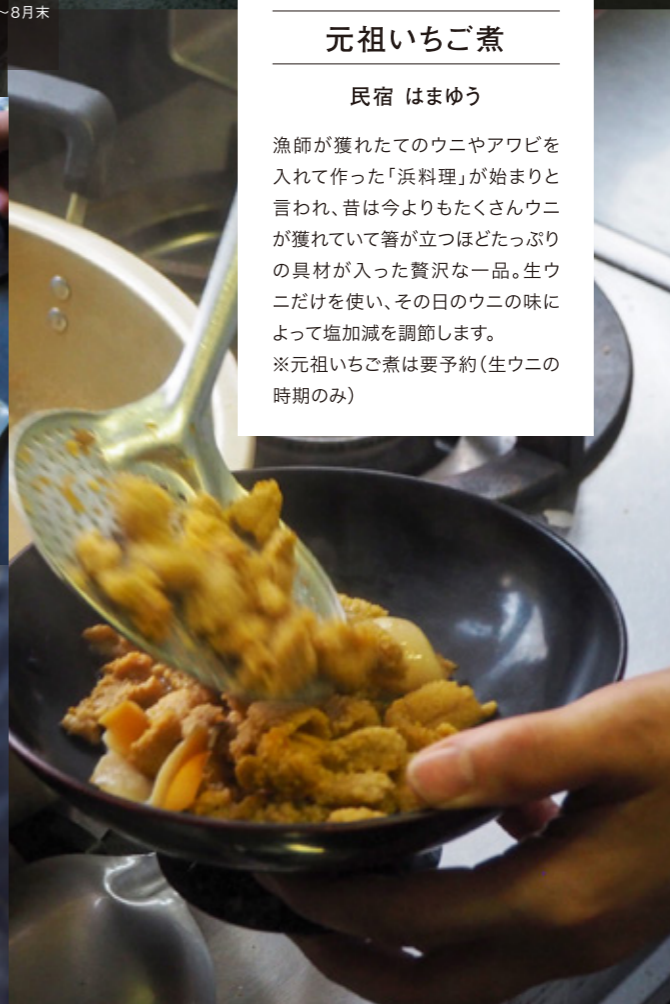
●民宿 はまゆう  
階上町道仏字甘一5-20  
☎0178-89-2374  
※月曜日(祝日は翌日振替)  
年末年始  
※食堂は4月下旬~8月末  
のみ営業  
11:30~16:00



## 元祖いちご煮

民宿 はまゆう

漁師が獲れたてのウニやアワビを入れて作った「浜料理」が始まりと言われ、昔は今よりもたくさんウニが獲れていて箸が立つほどたっぷりの具材が入った贅沢な一品。生ウニだけを使い、その日のウニの味によって増減を調節します。※元祖いちご煮は要予約(生ウニの時期のみ)



## 浜ラーメン

ハマの駅  
レストランMar(マール)

階上産生布を練り込んだ麺と、豚や鶏ガラ、煮干しを使った旨みたっぷりのスープが特徴の名物ラーメン。具材も地元海の幸たっぷりで、あっさりなのに満足度の高い一杯。ほかにも階上の風味を味わえるオリジナルメニューがあります。



●ハマの駅  
階上町大字道仏字大蛇203-208  
☎0178-38-3166  
※月曜日  
12月30日~1月4日  
9:00~18:00  
(レストランL.O.16:30)



## よもぎ餅

道の駅はしかみ

春に摘んだよもぎを新鮮なうちに冷凍し、一年を通して手作りしています。道の駅はしかみでは、階上町の4団体が実演販売を実施していますので、作りたての柔らかいよもぎ餅を堪能できます。午前中の早い時間帯がお勧めです。実演時間は団体や開催日により異なります。



●道の駅はしかみ  
階上町道仏字耳ヶ秋3-3  
☎0178-88-1800  
※12月31日~1月1日  
9:00~18:00



## ふりのりだし巻きたまご

ハマの駅

階上漁協女性部による、階上町特産ふりのりのオリジナルだし巻きたまご。ほかにも、海藻を使ったおやきなど、階上産の食材を活かした新しいメニューを次々考案し、人気商品となっています。



f u u d  
f o o d  
c o l u m n



## 「ホヤ飯」は三陸の浜料理

北三陸沿岸地域で昔から食べられている浜料理。ホヤの風味を損なわないようにサッとゆで、しょうゆ、みりん、砂糖などで味付けし、ご飯と混ぜる定番のホヤ料理。各家庭のそれぞれの味で食べ続けられています。作ってくれた階上のお母さん、下館さんのホヤ飯は季節限定で館鼻岸壁の朝市にて購入できます。

