



豪快さがウリ！ホームラン級の味わい

## 鍋 男鹿の石焼鍋

【秋田県男鹿市】

男鹿の漁師の暮らしの中から生まれた、磯の香り漂う豪快な郷土料理です。杉オケに、男鹿産の魚介や海藻などを入れ真っ赤に焼けた石を放り込むと瞬間に煮あがる豪快な料理。新鮮な魚介類のダシがきいた味は最高です。

もはやB級と呼べぬ  
汁界の大砲

## 汁 せんべい汁

【青森県八戸市】

B-1グランプリ富士宮大会で準優勝した今や全国に注目されている汁です。肉や魚、野菜やきのこなどが入った汁に、南部せんべいを割って入れる料理です。せんべいも、汁用の専用が開発されたもので、煮込んでとけにくく食べると独特の食感があるように焼き上げたものです。

かつてのくせ者も全国区の打者に

## 鍋 しょつつる鍋

【秋田県男鹿市・八峰町】

ハタハタなどを長期間漬けて作る魚醤が味のポイントの鍋。しょつつるとは塩汁がなまった言葉で、独特のコクと甘みがあります。定番の具材であるハタハタをはじめとした魚介類や、冬野菜がいっそうおいしくなります。



手堅い二番バターは定番中の定番

## 鍋 きりたんぼ鍋

【秋田県大館市・鹿角市ほか】

杉の棒に「半殺し(ご飯を半分程度つぶしたもの)」を巻き付けて焼いたたんぼを、秋田の名産・比内地鶏をはじめ、ゴボウやマイタケなどのうま味あふれた鍋に入れて食べます。しっかりしみ込ませてトロトロのたんぼもよし、少し固さの残る「アルデンテ」もまた良いです。

メタボ知らずのスマートバター

## 鍋 桜鍋

【青森県五戸町、十和田市、七戸町】

人と馬とが共存共栄してきた馬産地の地域で、明治の時代から食べられてきました。馬肉料理は、「低カロリー」「高たんぱく」「低脂肪」で、栄養のバランスのとれた料理でもあります。味噌仕立てで魚ダシは一切使わずクセのない馬肉の味を楽しめます。

昔ながらといえども  
侮れない打者

## 鍋 ひつつみ

【岩手県東奥周辺】

昔、現在のように米所ではなかった時代に、米を節約するために食べられたとも言われていますが、現在のひつつみは鶏と野菜のダシが効いて、人気の郷土食になっています。メインの具は練った小麦を一口大にゆでたもの。お腹いっぱい、体ボカボカの料理です。



北東北

# 冬の鍋&汁の ベストナイン！

温かい汁や鍋が恋しい秋から冬の季節。北東北には、定番ものから貴重な郷土料理、豪華な鍋まで魅力的な味がズラリ。ここは野球に例えてベストナインを選抜してみましよう！



三陸各地で人気の広角打法

## 汁 ドンコ汁

【岩手県三陸地方】

見た目こそゴロゴロした容ぼうの「ドンコ」。本名はエゾイソアイナメと言いい三陸の冬の食卓ではポピュラーな魚です。顔に似合わず身は真っ白で淡泊。そして何より冬に大きくなる肝が魅力です。大根やネギが入った味噌味の汁に身と肝が入ると、何ものにも代え難いおいしい汁に変身！



速さとうまを一番！  
サツとくぐらせいただきます

## 鍋

## 前沢牛しゃぶしゃぶ 【岩手県・奥州市】

全国枝肉共助会において名誉賞を4度受賞するなど、数多くの牛肉品評会で優秀な成績を収めている前沢牛のおすすめの食べ方がしゃぶしゃぶです。サツと鍋をくぐらせると美しい霜降りが適度にお湯でゆでられ、肉のおいしさと脂の甘さが見事に調和しています。

どんな具材がきても  
きっちり料理

## 汁

## じゃっぱ汁

【青森県津軽地方】

津軽地方の郷土料理である「じゃっぱ汁」の「じゃっぱ」は本来は魚のアラを指すもので、家庭によっては鮭を使ったり、季節の魚を使いますが、一般的には青森を代表する冬の魚である鱈が使われ、味噌仕立ての身体があっただる冬の料理です。

