

# あきた旬歳時記

「地産地消」とは、「地域の自然の中で育まれたものをその地域の人々が食す」という「農」と「食」の古くから新しい関係を示す言葉。「あきた旬歳時記」は、その生産現場と食卓を結ぶ架け橋として誕生した情報誌です。

## 素材が活きた おいしさ

■エコの先進地小坂町に誕生した「なたね油」の製造・加工会社  
**株式会社エコサカ**

■豊富な山菜・キノコ、朝採り野菜から加工食品まで幅広い生産物直売施設  
「ほっといん鳥海」・「菜らんど」

■エコ&クリーン。豊富な温泉資源を利用した水研みつき  
**JAこまち**



## あきた新名物メニューコンテスト 最優秀賞のご紹介

秋田の豊かな食の魅力を広く県内外に発信するため、「あきた新名物メニューコンテスト」を実施しました。「キッズ大好き部門」と「あきたどんぶり部門」の2部門の募集を行ったところ、全県から87名の応募がありました。秋田らしさ、おいしさ、手軽さを基準に最終審査を実施し、各部門の最優秀賞、特別賞、入賞作品を選定しました。いずれの作品も県産食材の持ち味を生かしながら、誰でも食べたいようになるように工夫されています。ここでは最優秀賞の2点をご紹介します。

新しい秋田の名物メニューとして、皆様の食卓に取り入れてみませんか!?

### 最優秀賞 キッズ大好き部門 たこ芋コロッケ

レシピ考案: ホテルメトロポリタン秋田 山上豊和さん

⑥⑦のコロッケのタネを15g位に分け、たこ、刻んだ紅しょうがを加えて丸める。

⑦⑧に小麦粉、とき卵、青のりを混ぜたパン粉の順に付け、180度の油で揚げる。

⑧器に⑦のコロッケを盛り、お好みでかぼちゃネーズ(裏ごししたかぼちゃとマヨネーズ・ケチャップを合わせたもの)や中濃ソースを適量かけ、パセリを飾る。

お役立ちメモ  
丸めるときは、冷蔵庫で冷やしてから、ラップに包んで丸めると簡単ですよ。紅しょうがは、お好みで後から添えても良いですね。

### 最優秀賞 あきたどんぶり部門 一度に二度おいしいハタハタ丼

レシピ考案: 聖短専攻科 ちーむKNTM

①ごはんは炊いておく。

②長ネギは白髪ネギにし、スプラウトと合わせる。

③ごはんの上に適量のわさび醤油をかけ、③のハタハタの身、⑤、白ごま、卵黄を盛りつけて出来上がり。

⑦お好みでスープをかけて食べます。

お役立ちメモ  
ハタハタがたくさん手に入った時に、下処理して冷凍しておくとしょっぱいときすぐ作れるので便利です。

### 最優秀賞 キッズ大好き部門 たこ芋コロッケ

【調味料(★)】  
醤油 大さじ1  
みりん 大さじ1  
酒 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
白こしょう 少々  
ナツメグ 少々

【かぼちゃネーズ】  
かぼちゃ 100g  
マヨネーズ 大さじ2  
ケチャップ 小さじ1

①芋の子は皮をむき、火が通りやすい厚さに切り水にさらしアク抜きする。たまねぎはみじん切り、たこは1個3g位に切り、食べやすいように包丁で切り目を入れる。調味料(★)はすべてあわせておく。

②蒸し器などで①の芋の子、皮をむいたかぼちゃを串が通るまで蒸す。

③フライパンを熱しバターをとかし、たまねぎを透き通るまで炒める。

④牛ひき肉を加え、さらにいため、調味料(★)を加えさらに煮汁がなくなる位まで炒める。

⑤芋の子を熱いうちにつぶし④と混ぜ合わせ冷ましておく。

### 最優秀賞 あきたどんぶり部門 一度に二度おいしいハタハタ丼

【調味料(★)】  
ごま油 小さじ4  
醤油 小さじ2  
塩 少々

【スープ】  
ハタハタの骨からとったダシ 1000ml  
しょうゆ 20cc  
おろし 80g分  
塩 ひとつまみ

⑥⑦は炊いておく。

⑧ハタハタを塩でもみ洗いし、エラ・尾びれ・背びれなどを取り除き、5分程酒につけておく。

⑨酒につけたハタハタを塩焼きにし、身・骨・ぶりこに分ける。身はほぐして調味料(★)と混ぜ合わせ、ぶりこは薄皮から取り出しておく。

⑩骨は水から煮てダシを取る。ダシが取れたら、サラン布などでこし、しょっつる・塩・ぶりこを入れてスープを作る。

地産地消の情報は「あきた食の国ネット」<http://www.pref.akita.lg.jp/shoku/> かどうか。  
秋田県農林水産部 秋田の食販売推進課  
〒010-8570 秋田県秋田市山王4丁目1-1 Tel./018-860-1764 Fax./018-860-3806 E-mail/a-3day@mail2.pref.akita.jp