

## 津軽伝承料理

### 発酵、うまみ、プラントベースを駆使した食の知恵

#### 目次

絶滅危惧から脱した津軽の伝承料理

静かにつなぐ

津軽あかつきの会の 20 年

津軽伝承料理が世界の最先端に

冬は豪雪 夏は温暖 津軽伝承料理を育んだ、地理と気候。

一年かけて冬に備える 津軽あかつきの会の一年

津軽あかつきの会で使う調味料・食材

#### 春 Spring

ばっけ味噌

ばっけたちの白和え

ばっけたちのくるみ味噌和え

こごみのごま和え

身欠きニシンとシロの酢味噌和え

うどと身欠きニシンの煮物

うどの酢味噌和え

山菜のてんぷら

わらびのお浸し

野蒜味噌

野蒜の卵とじ

えんどう豆ご飯

#### 夏 Summer

みずの水物

みずの根のたたき酢味噌和え

みずとさらし鯨の酢味噌和え

みょうがときゅうりのなます  
ニシンの飯寿し  
きゅうりの三五八辛子漬け  
なすの三五八辛子漬け  
なすの紫蘇巻き  
梅紫蘇巻き  
ささげのでんぶ  
ささげの田楽  
ふきとカドの含め煮  
たけのこ汁  
根曲がり竹ご飯  
鮭と根曲がり竹の飯寿し  
山菜寿し

## 秋 Autumn

みょうがの甘酢漬け  
塩鯨となすの炒め煮  
なすのずんだ和え  
いかのナンバ味噌和え  
ねぎの素焼き一升漬けがけ  
さもだしの味噌汁  
さもだしのナンバ漬け／さもだしの佃煮  
だまっこ汁  
舞茸ご飯  
栗ご飯  
彼岸だんご  
黒豆ご飯  
干し柿  
りんごの漬物

## 冬 Winter

人参子和え  
ごぼうのでんぶ

けの汁  
高菜の煮びたし  
茶碗蒸し  
ぜんまいの白和え  
ふきの白和え  
嫁なます  
生たらこの醤油漬け  
大鰐温泉もやしと鮫の和えもの  
鮫なます  
煮しめ  
棒鱈の煮物  
棒鱈の甘露煮  
高菜の粕汁  
しぐさ汁  
呉汁  
五目豆  
黒豆  
金時豆  
煮りんご  
柿紫蘇巻き  
しとぎ餅  
豆漬  
大根のニシン漬け  
葉くるみ漬け  
たくあん  
キャベツのます漬け  
赤かぶの丸子漬けと菊芋の漬物

## 行事と日常 Pray and Smile

ごままんま  
赤飯  
雲平  
いなりずし  
イガメンチ  
ばっけ味噌おにぎり

豆腐団子  
あぶらげもち  
かやき味噌