

# 干し鱈の旨みたっぷり たまらん 卵卵スープ

青森県立木造高等学校 フードデザインH&S<sup>2</sup>

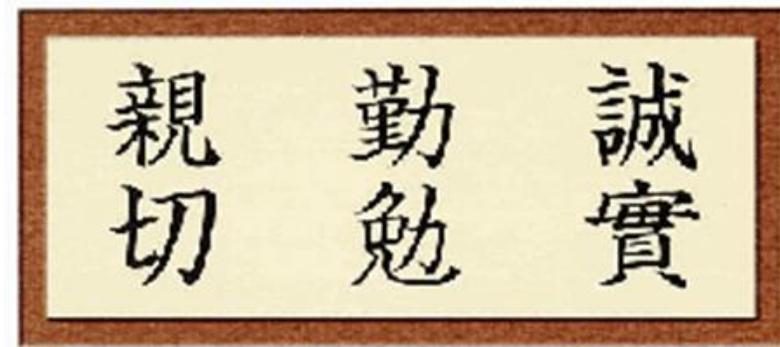
# つがる市

つがる市は青森県の西北部、津軽平野の中央部から西に位置します。東は岩木川、西は**日本海**に面し、南方には津軽の**秀峰「岩木山」**と**世界遺産「白神山地」**を望み、中心部は、広大な**津軽平野**が拓けています。

2021年に亀ヶ岡石器時代遺跡・田小屋野貝塚の2遺跡が構成される「北海道・北東北の縄文遺跡群」が**世界文化遺産**に登録されました。



# 木造高等学校



**木高魂** — Kizukuri Spirit —  
木高生が脈々と受け継いできた「志」とは

- 一、誠実、勤勉、親切に努める
- 一、文武両道に努める
- 一、凛として気品ある木高生に努める

歴史と伝統を重んじる、この「精神」こそが、木高スピリッツ＝「木高魂」である。

令和4年度**創立95年目**を迎え、津軽地域の中心として、歴史や伝統、気質のほか、文武両道をめざす魅力ある学校です。

平成15年度、**総合学科**へ改編後、生徒一人ひとりの進路達成へ向け、総合学科の特長を生かし、**愛称「木高」(もっこう)**として生徒が夢や志を抱き、その実現に取り組んでいます。



# 学校紹介

総合学科4系列が生徒の“夢”の実現を応援

## 人文科学系列

人文科学に関する基礎的・基本的知識を習得し、文化的、社会的、国際的な視野で物事を考え、発言するための力を育てます。

## 自然科学系列

自然科学に関する基礎的・基本的知識を習得し、科学的視野で物事を考え、高度科学技術に対応できる能力を育てます。

## 流通ビジネス系列

専門科目（主に商業）の学習をとおして、実際のビジネス社会で活用できる能力・態度を養い、より実践的な知識や技術の習得を目指します

## 情報システム系列

専門科目（主に情報）の学習をとおして、現代社会における情報の意義や役割を理解し、高度情報社会に通用する実践的な知識や技術、モラルの習得を目指します。

家庭科専門科目フードデザインを選択

# 木造高校の探究学習

学校紹介③

## 1年次

総合的な探究の時間  
「つがるの魅力探究」

探究の味方考え方を働かせ、地域資源であるヒト、モノ、コトに関わる総合的な学習を通して、事故の在り方・生き方を考えながら、地域の課題発見とそれを解決する力を身に付ける時間である。

## 産業社会と人間

産業社会と人間では、ライフプランとキャリアプランをあわせた「夢プラン」の作成に向けて、職業人講話や様々なワークショップを通じて自己理解に努めています。



## 2年次

総合的な探究の時間  
「地域未来研究」

九つのプロジェクトチームに分かれ、地域社会の諸課題について、自分たちの生活と関連付けながら探究することを通して、主体的に課題解決に向けて取り組んでいます。



## 3年次

総合的な探究の時間  
「私が生きる未来探究」

個人の興味・関心に基づき設定した課題解決に向けて主体的に探究することを通して、進路を実現するための力を身に付けることをめざしています。



## 2,3年次

総合的な探究の時間  
「ガシャ活」

2017年につがる市の湖沼で発見された幻の水草『ガシャモク』を本校で生育し、国立大学法人弘前大学能楽生命学科付属白神自然環境研究センターと共同し、生育地保全の活動を通して地域の豊かな自然環境を次世代へ引き継ぎついで行くための活動をおこなっている。



## 家庭科専門科目「フードデザイン」では

食事の意義と役割について理解するとともに、食事を構成する要素として栄養、食品、調理などに関する知識と技術を習得し、実習を通して食事を総合的にデザインする能力と実践的な態度を育成するために学んでいます。



## 総合的な探究の時間では

『つがる市から新しい「逸品」の誕生を目指して』  
つがる市・木造高校コラボレーション商品開発企画に着手中

乞うご期待!!

# 「世界文化遺産認定」の遺産つながり 「津軽料理遺産」についてを学習することに



令和3年7月27日、「北海道・北東北の縄文遺跡群」は世界文化遺産に登録。

つがる市では、田小屋野貝塚亀ヶ岡石器時代遺跡の2遺跡が構成資産になっています。

つがる市ホームページより



引用：津軽料理遺産ウェブサイトより

## 後世に繋げたい思いは同じ

# 「津軽料理遺産」とは

多様な食文化を持つ青森県津軽地方。この地の農村・漁村や家庭の台所で作り食べ継がれている伝承・郷土料理の中から特に後世に受け継ぎたい料理として、青森県庁が組織した「津軽料理遺産認定・普及委員会」による審議を経て **139** 種類の料理を津軽料理遺産として認定。

# 139種類の津軽料理遺産の6品を作ってみた



ささげの※でんぶ

なすのしそ巻き

貝焼きみそ

にんじんの子和え

けの汁

ごぼうの※でんぶ

※でんぶとは炒め煮のこと

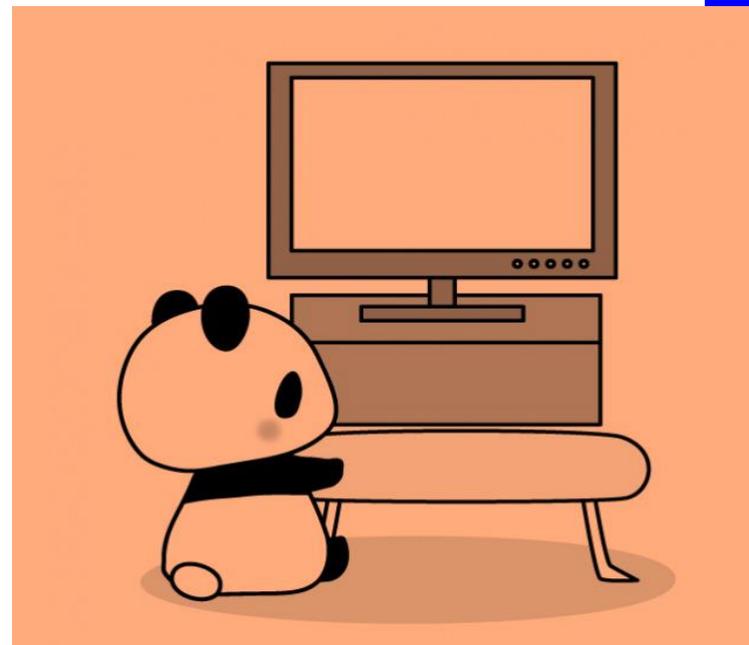
# 「スマイル“フード”プロジェクト in東北」

先輩たちへ続く思いで2022も挑戦



2022年8月11日に  
テレビ番組で偶然目に  
した。

全国区で活躍中の  
青森県のご当地アイドル  
が紹介していました。



秘密のおつまみ  
青森県の「たらたま」





そーだ!

フードデザインで学習した  
「津軽料理遺産」のひとつ  
である「**たらたま**」をスープ  
にしてしまおう。

青森県では60年  
以上前から、内陸  
部で好まれていた

# さっそく「たらたま」を試作し、実食。

むしった干し鱈を生卵で合え、しょうゆで味付けしたのが「たらたま」。もともとは、卵も干し鱈も貴重だった時、農家の方が、農作業を手伝ってくれた方に対して作ったお礼を込めたおもてなしの料理のだから。

## 和える派



## ディップ派



※同じ材料でも和えるとつけるでは味が違う

# 青森県(津軽地方)と鱈

「じゃっぱ」は津軽の方言で雑把(ざっぱ)、つまり「捨てるもの」という意味。普通は食べずに捨てる魚の頭や骨、皮、内臓などいわゆる「アラ」をさし、これらを丸ごと使ってつくる汁を「じゃっぱ汁」と呼ぶ。津軽地方の正月にタラは欠かせない「**年取り魚**」で、地元では「**鱈正月**」という言葉すらある。昔は大きなタラを丸ごと一尾買い、雪道を引きずって帰るのが年の瀬の風物詩であった。

[うちの郷土料理 - 農林水産省より](#)

## 鱈を使った正月料理(年越し料理)

味噌鱈焼き



じゃっぱ汁



鱈の昆布締め



生鱈子のしょうゆ漬け



にんじんの  
の子和え



たつ刺し



鱈のとも  
和え



# 干し鱈について

青森県は鱈漁がさかんで、流通が発達していなかった内陸部では、干し鱈が重宝されていた。

むき鱈は糖質ゼロで、タンパク質が100gあたり77g。脂質は100gあたり1.3gの**低糖質高たんぱく質食品**。

「年取り魚」や「鱈正月」と言われるのは**真鱈**のこと。

干しだら使用されるのは**助宗鱈**



株式会社 カネ周 窪田商店HPより

助宗鱈

干し鱈

むしり鱈



# 地元の食材選び



# つがるブランド8品目

つがーるちゃんは、つがるブランド農産物8品目が組み合わされたつがる市マスコットキャラクター

 ▶ コメ  
稲穂の触覚(アンテナ)

 ▶ スイカ  
スイカ模様でつがる市の「つ」になっている髪形

 ▶ トマト  
トマトのポタン

 ▶ ゴボウ  
ゴボウの花飾りのついた靴



▶ リンゴ   
リンゴの花の髪飾り

▶ ネギ   
ネギボウズのしっぽ

▶ メロン   
メロン柄のワンピース

▶ ナガイモ   
ナガイモ柄のタイツ

食物繊維豊富なゴボウ

ゴボウ



- 健康効果  
整腸作用、  
急激な血糖値上昇防止

屏風山周辺に広がる砂丘で育ったつがる市産ゴボウは、サクサクした歯ごたえが特徴。

つがる市産ゴボウの主力品種は長根種の「GQ柳川理想」。尻部まで肉付きが良く、ひげ根が少ないのが特徴。冷涼を好むゴボウにとって、つがる市の気候は最適条件だ。繊維質が豊富なゴボウは、**健康野菜**として注目され消費量が伸びている。



旨みたっぷりのつがるネギ

ネギ



- 健康効果  
食欲増進  
血行促進  
疲労回復  
解毒  
鎮静

つがる市での生産は、土寄せをして軟白化させた根深ねぎが主体。昼は暖かいのに夜寒くなる、つがる市の気候が夏ネギの生産にベストマッチ。砂丘地で作るから、どんな食べ物にも合う**柔らかいネギ**に育つ。



- 健康効果  
消化促進  
滋養強壯  
強精強壯

つがる市産ナガイモは、雪のように真っ白で粘りが強くアクがないのが特徴。砂地特有の土壌が育んだ屏風山地区のナガイモは、水分をたっぷり含んだみずみずしさと、**シャリシャリした食感**に定評がある。タンパク質、ミネラル、ビタミンが豊富で、栄養価の高い滋養強壯野菜。

# だし(うまみ)

青森県の「だし」素材となる豊富な農林水産物(例)

昆布



焼き干し



ごぼう



しいたけ



シャモロック



「青森シャモロック」

煮干し



ほたて



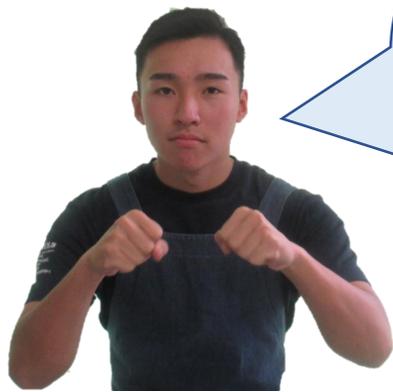
しじみ



干したらと干しシイタケと一緒に戻す。



どんなだしが干し鰯に合うのか悩んだ。先生のアドバイスで干し鰯の戻し汁をそのままだしにして、干しシイタケを加えて相乗効果を狙った。具材にごぼうもあるし、これはいけるぞ。



# 試行錯誤 開始

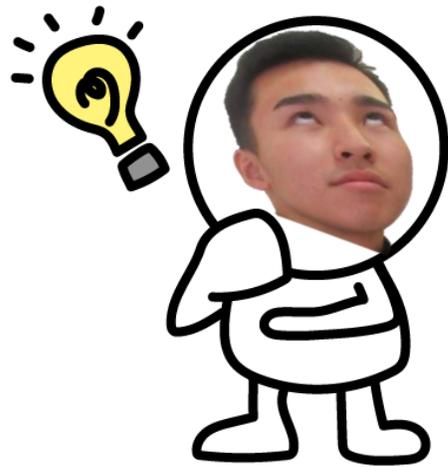




おいしいけど・・・

スープが濁っている

彩りがいまいち



©DESIGN

- ピカタみたいに卵液のまま焼いてみよう ◎
- 長ネギの青い部分も使おう◎
- にんじんも入れよう◎





おいしいけど・・・

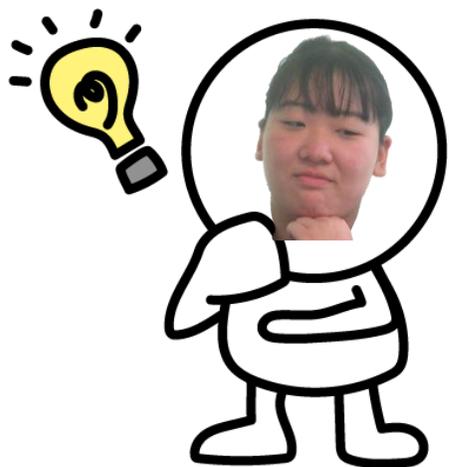
味にインパクトがない

長芋の食感がほくほく



©DESIGNALIKIE

©DESIGNALIKIE



● 香辛料を入れてみよう ▲

● うまみを増やそう ▲

● 長芋は煮込まず最後のほうに入れよう。◎

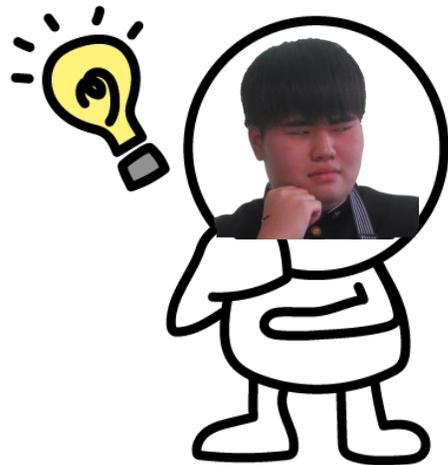


しじみ亭奈良屋ホームページより

カネショウ株式会社公式ホームページより



©DESIGNALIKIE



おいしいけど・・・

味にインパクトがない

香りがいけてない



●うまみを増やそう◎

★けの汁の真似をして昆布をいれよう。

★はじめからせん切りしてある「塩昆布」を入れよう。旨みもUPもはかれる。

●香辛料入れてみよう◎



発見

## にんにく塩糀・辛味



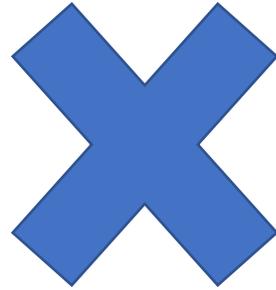
青森県産「にんにく」と  
在来種「清水森ナンバ」で  
作られた**つつがる市**から  
生まれた**万能調味料**

これなら、干物の臭みも消し、スープの  
味にアクセントを与え、おいしい香りを醸  
し出す。**一石三鳥の効果あり。**



「にんにく」

生産量が全国第1位の青森県産にんにくは、畑の中で越冬し、極寒の中でじっくりと育つことから、辛みが少なく甘みのある味わいとなる。つがる市にある黒滝農園の約10か月間じっくりと愛情をこめて育てたにんにく。



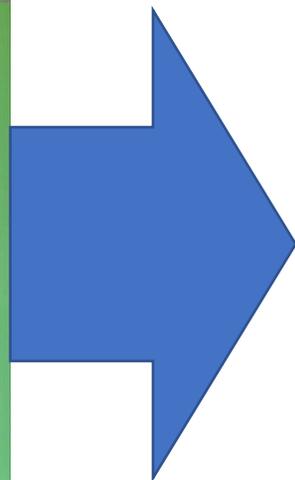
「清森ナンバ」

津軽藩の初代藩主・津軽為信公が京都の伏見稻荷から持ち帰り広めたとされている、400年以上の歴史をもつ青唐辛子”。ナンバ”とは津軽における唐辛子の呼び名。現在は弘前市の清水森地区を中心に栽培。甘みを含んだまろやかな辛みと風味の良さ、爽やかな香りが特徴。

# 最終調理

スマイルフード20

## 材料決定



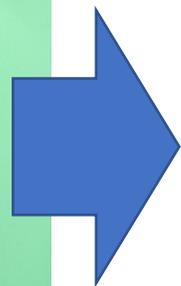
## 下ごしらえした材料



# 最終調理

## 調理過程

むしり鱈と干しシイタケを戻す



たらたまを作る



たらたまをピカタ風にする



# 塩分濃度計算してみた

食品	塩分(g)
干し鰯(160g中)	1.4
塩昆布(20g中)	3.08
にんにく塩こうじ(30g中)	3.3
しょう油(120g)	16.7
塩(8g中)	8

水3500gに対して合計32.5gの食塩を使用。

計算上では約0.93%の塩分濃度

みそ汁の適正な塩分濃度は

0.8~1%とされているのでぎりOK。

実際には卵液も入るからもう少し低いはず。  
うまみが十分なのでもう少し低くてもいける

かも。 → 今後の改善点

## SDGsゴール12

「つくる責任 つかう責任」



卵の殻と長芋の皮以外の廃棄なし

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



# 塩分濃度を計測

1%を示す濃度計

今後の改善点として減塩が必要

適正な味噌汁の塩分濃度は0.8%~1.0%



# ネーミング ➡ 干し鱈の旨みたっぷり卵卵スープ

むしり鱈

➡ (イノシン酸・グルタミン酸)

干しいたけ

➡ (グアニル酸)

塩昆布

➡ (グルタミン酸)

たらたまに使用した **卵**

ピカタ風に使用した **卵**

かきたま風に使用した **卵**

旨みたっぷり

卵卵(たま・らん)

津軽の郷土料理「**たらたま**」をスープにしました。  
つがるブランド8品目のうち、**長芋・ねぎ・ごぼう**を使用し、**干し鱈の戻し汁のスープ**に、**干しいたけ・塩昆布**を加え、旨味たっぷりの優しい味に仕上げました。  
「たらたま」を焼くことで、旨味を閉じ込めるとともに、スープの濁りを抑えました。**たまご仕立ての具たくさん**のスープの完成です。**隠し味につがる市産のこだわりの調味料**も加えました。「**卵卵**」を「**たまらん**」と読ませ、**ネーミングも凝り**ました。

# 試食 大好評



## スマイル“フード”プロジェクト in東北 2022」

食べることは出会うこと

生命に出会い、人に出会い、地域に出会い、伝統に出会い、季節に出会い、おいしさに出会い、笑顔に出会う。  
そしてそれぞれを次世代に繋いでいく。  
私たちや食に関わるすべての人の可能性に改めて気づくことができたスマイル“フード”プロジェクトへの挑戦だった。



# 渾身の一杯を召し上がれ!!



By青森県立木造高等学校 フードデザインH&S