



1

青森

氷頭(ひず)甘酢仕立て  
 <味の加久の屋さん>

氷頭は、鮭の鼻先の軟骨のことで、氷のように透きとおっているためこう呼ばれます。鮭が多く獲れる青森から岩手にかけての郷土料理です。



2

新潟

納豆メンチ  
 <一印かまぼこさん>

江戸時代末期創業、170年の歴史ある老舗かまぼこ店。鱈のすり身に納豆を練り込み、納豆のバランスがととてもよい、珍しいお魚メンチです。



3

長野

おやき (ふき味噌くるみチーズ)  
 <旬な菜さん>

地粉「ユメセイキ」と地元野菜を使用した、手づくりおやき。信州産のフキノトウで作ったふき味噌、信州産の「姫胡桃」とチーズがごろっと。



4

千葉

元気豚の豚トロ 塩だれ  
 <ジェリービーンズさん>

豚トロは1頭の豚からわずか300g程しかとれない首部分の希少部位で、きれいな霜降りとしゃきしゃきとした独特な歯ごたえが特徴です。  
 今回、ツマミクル限定商品を作っていました！



5

愛媛

三津浜焼き  
 <きんぎょきんぎょさん>

松山市の三津浜地区で「浜焼き」と呼ばれ、戦前から親しまれてきたお好み焼き。薄くのばした生地になっぶりの野菜と、ちくわや牛脂、天かすをのせ、味付けをしたそばやうどんを入れるのが特徴です。

簡単アレンジ

### 【氷頭のアレンジレシピ】

- ・千切りの大根やニンジン、きゅうり、わかめなどと和えて。
- ・大根おろし、イクラを添えて。

## 生産者のこだわり

### 旬な菜さんの「手づくりおやき」



① 信州産フキノトウ  
 丁寧に土や汚れを取り除き、ふき味噌を作ります。

② 姫胡桃(ひめぐるみ)  
 一つ一つ手で割って中身を取り出しています。鬼胡桃より小ぶりな日本種の胡桃は、小さいけれども風味豊かな味わいが特徴です。



③ 手づくりおやき  
 一つ一つ手で丸めて、焼いています。心を込めて作った、信州おやきを召し上がれ！