



コメントのあんかけを再現
鶏ひき肉と野菜のあんかけ

材料：C・絹あげ 1枚
鶏ひき肉 100g
にんじん 50g
たまねぎ 50g
チンゲン菜 1/2株
中華スープ 小さじ2
水溶き片栗粉

- ①野菜（人参・玉ねぎ・小松菜など）を小さめに切る。
- ②鶏ひき肉を炒めて、火が通ったらにんじん、玉ねぎ、チンゲン菜の順で炒め、中華スープを入れて少し煮る。
- ③片栗粉でとろみをつけ「あん」を作り、最後に味見して、塩や中華スープで加減し、レンジで少し温めた絹あげにかけて完成。

レシピは、レポーターの皆さんの投稿を基に作成しています。



意外なチーズと絹あげの組み合わせ
厚あげ de ピザ

材料：C・厚あげ 2個
C・キムチ
C・ミックスチーズ
マヨネーズ
明太子
刻みのり 等

お好みの量

- ①オーブントースターにクッキングシートを敷き、厚あげ2個をのせる。
- ②キムチ、チーズ、マヨネーズなどをお好みの具材を混ぜ合わせ、厚あげに平らにのせて焼く。器に盛りつけ、刻みのりをトッピングして出来上がり。

厚あげ・絹あげを使ったレシピ



厚あげだからヘルシー

厚あげチヂミ

材料：C・厚あげ 2個
ニラ 半束
片栗粉 大さじ4
卵 1個
ごま油 大さじ1
タレ(しょうゆ 大さじ1 酢 小さじ2
砂糖 小さじ1 ラー油小さじ1/2
小ネギみじん切り 少々)

- ①厚あげの表面の油をキッチンペーパーで吸い取り、短冊切りにする(6等分くらい)。
- ②ニラを約4cmの長さに切る。ボールに、厚あげ、ニラ、片栗粉、卵を入れ混ぜ合わせる。フライパンにごま油をひき、薄く広げ、中火で両面焼く。



はじめてみる野菜でも、レシピがついてくるので安心！



生産者の皆さんと流通を担う内海青果常務の内海明穂さん（左奥）
（手前の作物は、パープルコールラビ）

さんちれぽーと

青森市で栽培されたちょっと珍しい野菜

ア オ ベ ジ
aovege

aovege
since 2016

- Week でのご案内予定
8月4週、9月4週、10月4週、
11月4週
- 内容・価格
aovege 3種セット（レシピ付き）
本体580円（8%税込626円）
（月ごとにセット内容が変わります）

「あおもり魅力野菜」により親し
みを持っていただくために愛称を
つけました。

平成25年度(2013年)「あおも
り魅力野菜」プロジェクトとして32
品種の試験栽培を実施し、平成26年
度(2014年)には48品種を栽培、
生産者の方々にも試験栽培を実施
していただき、収穫された野菜はシェ
フの方々に素材の大きさ・味・利用
価値などをプロの目線から評価して
いただき、平成28年度(2016年)
から飲食店向けの本格流通が始ま
りました。

「あおもり魅力野菜」により親し
みを持っていただくために愛称を
つけました。

「アオベジ」は、「あおもり魅力
野菜」により親しみをもちもら
おうとつけられた愛称です。生産量
がまだまだ少なく初めて目にする
という方がほとんどかもしれません。
Weekでの案内は、組合員の「声」
で実現しました。

「アオベジ」としてロゴマークをつ
くり、平成30年度(2018年)よ
り市場のニーズを把握及びニーズに
基づいた野菜品目の出荷に対応する
ため、アオベジを出荷販売する生産
者団体「aovege(アオベジ)」
を設立しました。現在、生産者8名
で生産しています。

aovegeでは、青森市(北緯
40.5度)と緯度が近い、イタリア
の首都ローマ(北緯41.5度)と似
た冷涼で昼夜の寒暖差の大きい気候
を活かして、西洋野菜(ステイッキ
オ、コールラビ、コリンキー、etc.)
を中心に、途絶えかけている青森市
の伝統野菜の栽培に取り組んでい
ます。