

m meshi egoい

奥津軽のめごい飯
旨いもの巡り&おとりよせ



奥津軽を食べよう

よし、めごいめし

めごい飯ってなに？
美味しいご飯のことよ。



鯿ヶ沢町・深浦町



たらこの和えは奥津軽地方の冬、どこの家庭でも作られるような代表的なめごい飯です。日持ちもしますので常備菜としても活躍いただけます。お弁当の一品として最適です。



そうだ！
めごい飯を作ってみよう！

動画でも Check !



たらこの和え

材料 (三人分)
にんじん: 半分 しらたき: 30g
高野豆腐: 適量 生たらこ: 40g
ネギ: 少々 お酒: 大さじ2

たらこの和えの作り方

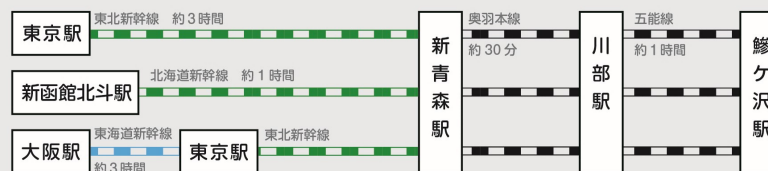
- 1 高野豆腐は水で戻してみじん切り、人参もみじん切りにする。
- 2 しらたきはお湯であく抜きをし、たらこはお酒でほぐしておく。
- 3 人参、しらたき、たらこ、高野豆腐の順で炒め、味付けをし最後にネギを散らす。

Point 味付けや具材は地域やご家庭で若干ちがいますよ～。

鯿ヶ沢町までのアクセスガイド

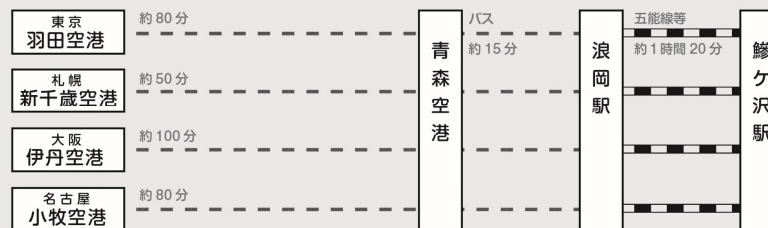
西海岸に
行ってみよう！

鉄道



深浦駅は五能線の鯿ヶ沢駅沿線にあります。所要時間などは最寄駅などでお尋ねください。

空路



所要時間などは各航空会社にお問い合わせください。

車

