

令和2年度
りんご食習慣づくり推進活動
業務実施報告書

合同会社むっつのたね

目次

【1】事業の趣旨と概要.....	- 1 -
【2】事業実施状況	- 2 -
1. 飲食店でりんごのおかずレシピを開発 3店舗3品.....	- 2 -
①レストランパザパ 新保敬仁氏 「豚肉とサンふじの白ワイン煮込み」	- 2 -
②酒菜屋 沢尻安弘氏 「豚バラ肉と玉ねぎの津軽焼き」	- 2 -
③民宿松ノ木 畑山榮子氏 「りんごのなます」	- 3 -
2. りんごの食べ比べとりんごのおかず試食会実施	- 3 -
3. りんごのおかずレシピカード制作.....	- 6 -
4. 情報発信	- 8 -
【3】事業の成果と今後の抱負	- 9 -

【1】事業の趣旨と概要

■趣旨

県内でのりんご食育活動の広がりを図るため、青森りんごで健康応援隊等県内食育関係者が主体的に取り組むりんごの食育活動を実施

■事業概要

1. 飲食店でりんごのおかずレシピを開発
3店舗（レストランパザパ、酒菜屋、民宿松ノ木）各1品
2. りんごの食べ比べとりんごのおかず試食会実施
3店舗で各1回ずつ
内容
 - ・各店舗で開発したおかず料理の試食と、作り方の説明
 - ・りんごのお話
 - ・りんご数種類の食べ比べ参加者 ロコミで声掛けした地元のグループ（1グループ3～5名）
3. りんごのおかずレシピカード制作（5,000枚）
4. 情報発信
 - ・マスメディア活用
 - ・HPでの発信
 - ・SNSで拡散
5. 報告書作成

【2】事業実施状況

1. 飲食店でりんごのおかずレシピを開発 3店舗3品

①レストランパザパ 新保敬仁氏 「豚肉とサンふじの白ワイン煮込み」



<材料> 2人分

豚肉ブロック	240g
玉ねぎ	1/2
りんご	1/2
にんにく	1片
白ワイン	100cc
ローリエ	1/2枚程度
オリーブ油	小さじ1
塩	2.4g (豚肉の1%)
はちみつ	小さじ1
黒こしょう、パセリ	適量

<作り方>

1. 豚肉を一口大に切り、塩をなじませる（ブロックでもOK）
2. 玉ねぎ、りんごは皮をむき7~8ミリ位の串切りに切る
3. にんにくは芽をとり、3~5ミリ程にスライス
4. 鍋を中火にかけ、オリーブ油をひき、1.を入れ、表面をきつね色に焼き、とりだす
5. の鍋ににんにく、玉ねぎを入れて2分炒め、少し透明になったら、その上に豚肉、りんごを順に重ねて、白ワイン、はちみつ、ローリエを入れて、蓋をして、とろ火で1時間煮る
6. 仕上がりに、黒こしょうとみじん切りにしたパセリを振りかけて出来上がり

②酒菜屋 沢尻安弘氏 「豚バラ肉と玉ねぎの津軽焼き」




<材料> 2人分

豚バラ肉	100g
玉ねぎ	60g
りんご	30g
ピーマン・パプリカ	10g
しょうが	小1/2
だし（または水）	大さじ5
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

<作り方>

1. 豚バラ肉は、食べやすい大きさに切る
2. 玉ねぎ、ピーマン、パプリカは、細切り
3. りんごとしょうがをすりおろしておく
4. フライパンで豚バラ肉と玉ねぎを炒め、軽く火が通ってから、ピーマン・パプリカを入れて軽く炒める
5. しょうが、だし（または水）、醤油、砂糖を入れて、8割程度煮詰めてから、りんごを入れて混ぜて出来上がり
(お好みで豆板醤をいれてもおいしいです)

③民宿松ノ木 畑山榮子氏 「りんごのなます」

	<p><材料> 5人分</p> <table> <tr> <td>大根</td> <td>450g</td> </tr> <tr> <td>りんご</td> <td>1/2 (すりおろし分)</td> </tr> <tr> <td>りんご赤と黄色</td> <td>1/4</td> </tr> <tr> <td>レモン</td> <td>1/4</td> </tr> <tr> <td>すし酢</td> <td>大さじ5</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>大さじ2</td> </tr> </table>	大根	450g	りんご	1/2 (すりおろし分)	りんご赤と黄色	1/4	レモン	1/4	すし酢	大さじ5	砂糖	大さじ2
大根	450g												
りんご	1/2 (すりおろし分)												
りんご赤と黄色	1/4												
レモン	1/4												
すし酢	大さじ5												
砂糖	大さじ2												
<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> 大根を半分量すりおろし、塩を少し入れて混ぜ、水で洗い流し、軽く汁を絞る。(大根の臭みをとるため。お好みでそのままでもOK) 半分はいちょう切りにする りんご 1/2 をすりおろし、赤と黄色のりんご各 1/4 をいちょう切りにする すし酢に砂糖を溶かしておく りんご以外の材料を混ぜる 食べる前に、すりおろしたりんごを混ぜて出来上がり 													

2. りんごの食べ比べとりんごのおかず試食会実施

<実施日>

	第1回	第2回	第3回
場所	民宿松ノ木 むつ市大畑町松ノ木 14-3	レストランパザパ むつ市小川町 2-10-1	酒菜屋 むつ市大湊新町 16-9
日時	1月19日(火) 10:30~12:00	1月20日(水) 10:00~11:30	1月20日(水) 17:00~18:30
参加者	4名 大畑町の趣味のサークル	3名 援農ボランティアグループ	5名 海上自衛隊食事関連部署
試食	りんごのなます	豚肉とサンいじの白ワイン煮込み	豚バラ肉と玉ねぎの津軽焼き

<内容>

① 各店舗で開発したおかず料理の試食と、作り方の説明

民宿松ノ木		
レストランパザ		
酒菜屋		

② りんごのお話

令和元年度版「青森りんご」(青森県農林水産部りんご果樹課発行)
を使って、りんごの伝来やりんごの栽培、りんごの種類について説明



③ りんご数種類の食べ比べ

9種類：サンふじ、大紅栄、ふじ（葉取らず）、ふじ、黄金ふじ、金星、シナノゴールド、王林、ぐんま名月



<お土産>

りんごとりんごサイダー

<参加者の感想>

- りんごについて、知らなかったことをたくさん学べて勉強になった
- おまずメニューは、いずれも、意外な味、さっぱりしていておいしい。簡単で早速作ってみたいと思う
- りんごの食べ比べは、一度に様々なりんごを食べたのは初めてで、食べ比べると違いがよくわかる。好みのりんごがわかって良かった

3. りんごのおかずレシピカード制作

A5 二つ折り 5,000 枚

配布先（設置場所）

- ・マエダ（下北地区 6 店舗）
- ・ファミリーマートさとう（3 店舗）
- ・スーパーさとちょう（新町店・中央店）
- ・スーパーエチゴヤ
- ・正ちゃん（りんごやさん）
- ・レストランパザパ
- ・酒菜屋
- ・民宿松ノ木

他



スーパーエチゴヤ



正ちゃん





豚肉とサンふじの白ワイン煮込み

サンふじ 使用

材料 (2人分)

豚肉ブロック 240g ローリエ 1/2 枚程度
 玉ねぎ 1/2 オリーブ油 小さじ 1
 りんご 1/2 塩 2.4g (豚肉の 1%)
 にんにく 1片 はちみつ 小さじ 1
 白ワイン 100cc 黒こしょう、パセリ適量

作り方

1. 豚肉を一口大に切り、塩をなじませる (ブロックでも OK)
2. 玉ねぎ、りんごは皮をむき 7~8 ミリ位の串切りに切る
3. にんにくは芽をとり、3~5 ミリ程にスライス
4. 鍋を中火にかけ、オリーブ油をひき、1.を入れ、表面をきつね色に焼き、とりだす
5. 4.の鍋ににんにく、玉ねぎを入れて 2分炒め、少し透明になったら、その上に豚肉、りんごを順に重ねて、白ワイン、はちみつ、ローリエを入れて、蓋をして、とろ火で 1 時間煮る
6. 仕上がりに、黒こしょうとみじん切りにしたパセリを振りかけて出来上がり

レシピ レストラン&ワインバーバザバ 新保敬仁

りんごのおかずメニューレシピ

りんごのなます

豚バラと玉ねぎの津軽焼き

豚肉とサンふじの白ワイン煮込み



民宿松ノ木

むつ市大畑町松ノ木
 電話 0175-34-2467
 定休日 年末年始



季節料理 酒菜屋

むつ市大湊新町 16-9
 電話 0175-29-2383
 営業時間 18:00~22:00
 定休日 日曜日



レストラン バザバ

むつ市小川町 2-10-1
 電話 0175-34-9707
 営業時間 17:00~24:00 ※最終入店 23:00
 定休日 日曜日、第 1 月曜日、祝日の月曜日



※本メニューは、お店で提供しているメニューではございません
 ※りんごは、お好みの品種でお楽しみください

青森県農林水産部りんご果樹課
 りんご食習慣づくり推進活動
 合同会社むつっのたね



レシピは HP にも掲載



りんごのなます

サンふじ
 シナノゴールド 使用

材料 (5人分)

大根 450g レモン 1/4
 りんご 1/2 (すりおろし分) すし酢 大さじ 5
 りんご赤と黄色 1/4 砂糖 大さじ 2

作り方

1. 大根を半分の量すりおろし、塩を少し入れて混ぜ、水で洗い流し、軽く汁を絞る。(大根の臭みをとるため、お好みでそのままでも OK) 半分はいちょう切りにする
2. りんご 1/2 をすりおろし、赤と黄色のりんご各 1/4 をいちょう切りにする
3. すし酢に砂糖を溶かしておく
4. りんご以外の材料を混ぜる
5. 食べる前に、すりおろしたりんごを混ぜて出来上がり

レシピ 民宿松ノ木 畑山栄子



豚バラ肉と玉ねぎの津軽焼き

ふじ 使用

材料 (2人分)

豚バラ肉 100g しょうが 小 1/2
 玉ねぎ 60g だし(または水) 大さじ 5
 りんご 30g しょうゆ 大さじ 1
 ビーマン・バスリカ 10g 砂糖 大さじ 1/2

作り方

1. 豚バラ肉は、食べやすい大きさに切る
2. 玉ねぎ、ビーマン、バスリカは、細切り
3. りんごとしょうがをすりおろしておく
4. フライパンで豚バラ肉と玉ねぎを炒め、軽く火が通ってから、ビーマン・バスリカを入れて軽く炒める
5. しょうが、だし(または水)、醤油、砂糖を入れて、8割程度蒸かしてから、りんごを入れて混ぜて出来上がり (お好みで豆板醤をいれてもおいしいです)

レシピ 酒菜屋 沢尻安弘

4. 情報発信

① 新聞掲載

・1月20日 読売新聞

新レシピで味わうリンゴ むつで試食会



県産リンゴの新しい楽しみ方を広めようと、むつ市大畑地区の民宿「松ノ木」で19日、リンゴを使った新メニューの試食会が行われた。

県の「りんご食習慣づくり推進活動」の一環、むつ市の合同会社「むつつのたね」が、松ノ木と下北地域の飲食店にメニューの考案を依頼した。

この日は、すりおろしたダイコンとリンゴを混ぜたなますが振る舞われ、大畑地区の主催者1人が感想を話した。

▲メニューを試食し、感想を話し合う参加者ら（19日、むつ市で）

話した。メニューを考案した畑山栄子さん（62）は「手軽に作れて、あまり食べたことのない味だと思っ、ぜひ、試してみたい」と話した。

むつつのたねは今月中にも、新メニュー3種のレシピをカードにまとめ、計5000枚を下北地域のスーパーなど10店舗で配布する。

・1月24日 デーリー東北

リンゴ、おかずでもイケる

むつ 食育や農家支援などを手掛けるむつ市の合同会社「むつつのたね」（久保里砂子代表社員）は19、20の両日、市内の民宿や飲食店で、リンゴを食べる習慣づくりを

むつ 食育や農家支援などを手掛けるむつ市の合同会社「むつつのたね」は、同社と日頃から親交のある地元グループのメンバーが、リンゴを使ったおかずの試食や、さまざまな品種の食べ比べを楽しくしながら理解を深めた。（橋端智和）

むつつのたね 食習慣づくりで試食会

同社が青森県から事業を受託した「りんご食習慣づくり推進活動」の一環として実施。19日は同市大畑町の民宿「松ノ木」で行われ、地元の製菓を業とするグループのメンバー4人が参加した。

4人は同社の依頼で民宿おかみの畑山榮子さん（62）が発案した「りんごのなます」を試食。すりおろしたリンゴと、いちよう切りにした赤色と黄色の皮付きリンゴを使った一品で、「リンゴが変色してなくてきれい」などと味わいや彩りに感心していた。

このほか、ふしや王林、台湾で1個2千円の高級品として取り引きされている「大紅栄」など9品種を食べ比べ、味や食感

なます「変色してなくてきれい」

の道にも楽しんだ。おかずのレシピは、飲食店が発案した物も含めて同社が今月中にまとめてカードにして、下北地域のスーパーなどで配布してもらう予定。

リンゴの消費拡大を図る「青森りんごで健康応援隊」のメンバーでもある久保さんによると、2018年のリンゴの年間購入数量は、70歳以上で1人当たり7・2kgだが、若年化するほど低下し、29歳以下だと同0・8kgしかないという。

久保さんは「リンゴは生食以外にもおかずになることを知ってほしい。レシピがリンゴの消費拡大につながればうれしい」と話していた。

リンゴ消費拡大 おかずもいける

合同会社
むつつのたね 飲食店考案、試食

「リンゴは豚肉と相性がよい。酢酸で肉を柔らかくする方がある」とメニューを説明。参加者は味がまろやかで、肉も柔らかくておいしいなど感想を話した。

このほか、大畑地区の「民宿松ノ木」はリンゴのなます、大勝地区の「酒蔵屋」はリンゴと豚バラ

参加者はリンゴの歴史や栽培方法を学び、リンゴ9品種の食べ比べも楽しんだ。合同会社の久保里砂子代表社員は「一生食に加えておかずにすれば、リンゴの消費拡大につながると思う。レシピ紹介を通して、飲食店の支援もできたら」と話した。

今回の活動は、興りんご果樹課から、県内でのリンゴ食育活動を広げる事業の委託を受け行った。

(工藤洋平)

新保さん(左手前から2人目)から豚肉とリンゴを使った料理の説明を受ける参加者



食育に取り組んでいるむつ市の合同会社「むつつのたね」は19、20日の2日間、市内の飲食店と協力したリンゴの消費推進活動を行った。住民グループなどが参加し、飲食店が考案したリンゴのおかずを試食した。レシピカードを作り、地元のスーパーなどで配布する予定。

20日はレストラン「パザバ」で、同レストランが豚肉とサンパジの白ワイン煮込みを提案した。新保敏一オーナーシェフは

- ② テレビニュース
・ATVニュース 1月20日
- ③ HP掲載
<https://www.62-tane.com/lingo-okazu-recipe/>

【3】事業の成果と今後の抱負

- ・りんごのおかずメニューは、大変関心が高く、作ってみたい、レシピが欲しいという人が多い。SNSの発信にも、他地域からの反応も非常に多かったため、HPにページを作り掲載した。
- ・今回開発してもらった3品は、いずれも、とても簡単で、だれでもすぐに作れるレシピであり、試食会参加者は、男女ともに、すぐに作ってみたいとのことで、実際、すぐに作った人も多かった。
- ・今回、コロナ禍で、飲食店等の応援もしたいと思い、シェフや女将にレシピを依頼した。メディアにも多数取り上げられ、レシピカードを5,000枚配布することで、協力店舗にも大変喜ばれた。
- ・これらの反応から、おかずメニューを提案していくことで、りんごの消費拡大と食習慣づくりにつながっていくと思われる。

令和3年1月

りんご食習慣づくり推進活動 事業報告書

委託元 : 青森県農林水産部 りんご果樹課
事業実施者 : 合同会社むっつのたね
住所 : 〒035-0053 青森県むつ市緑町 16-12-2-301
電話 : 090-4816-6251
HP : <https://www.62-tane.com/>