

# 青森県の郷土料理に関して発信される情報の検証

## Inspection of Information Sent to about Local Cooking of Aomori

池田 友子\*                      浜中 幸美\*  
Tomoko IKEDA\*              Yukimi HAMANAKA\*

\*青森中央短期大学食物栄養学科

\*Department of Food Dietetics, Aomori Chuo Junior College

Key words ; 青森県 郷土料理 情報

### 1. はじめに

青森県では、青森産品情報サイト「青森のうまいものたち」<sup>1)</sup>の中で伝統料理や県産品の情報を発信している。また郷土料理とは違って歴史の浅い町おこし的手段として、県内の「ご当地グルメ（B級グルメ）」が地域振興に着実な成果を上げている<sup>2)</sup>。つまり、食育・地産地消・スローフード等の食農行政と連動して、全国各地に開設された直売所、道の駅、農村レストランや様々な情報メディアは、従来、家族や地域で食されてきた「郷土食」を不特定多数の人々に提供するシステムをつくりあげた<sup>3)</sup>ということである。県産品の活用がすすめられた結果、新しいブランド食材を使用した料理がマスメディアで取り上げられ青森県の食をPRするなど郷土料理の形は変容している。平成25年に行った青森中央短期大学食物栄養学科1・2年に実施した郷土料理の喫食に対するアンケート調査の結果、八戸市の郷土料理である「せんべい汁」の認知度が一番高かった<sup>4)</sup>。「せんべい汁」は、B級グルメの象徴的な存在である<sup>5)</sup>と考えられることから郷土料理の認知度が情報発信される内容に影響されていると考えられる。青森県の郷土料理を授業で扱う場合、食生活の変化に伴い郷土料理がどのように変容してきたかを知る必要がある。本研究で、青森県の郷土料理がどのような内容で情報発信されているのか、内容を検証することで、今後の調理学実習の授業において郷土料理の活用をスムーズにし、学生を通し青森県の郷土料理をどのように伝承していくかを明確にすることができると考えた。

### 2. 研究目的

調理学実習において、郷土料理の伝承に役立てるために、本研究では、情報発信されている青森県の郷土料理について内容を検証することを目的とする。

### 3. 研究方法

現在、青森県の郷土料理の情報については、単行本、雑誌、ガイドブック、ウェブサイトなど様々な形で紹介されているが、本研究では書籍・ガイドブック・ウェブサイトで紹介される郷土料理に違いがあるのかを調査し、情報発信されている内容について検証する。

### 4. 情報発信される青森県の郷土料理

青森県は、津軽と南部という、歴史も風土も文化も異なるきわめて対照的な地域からなる。津軽地方は古くから米が栽培され、下北、南部地方はオホーツクからの冷気と太平洋側からのヤマセにより冷涼なため米の生産に適さず、多くは雑穀が生産され、津軽には米の食文化、下北、南部には雑穀の食文化が生まれた<sup>6)</sup>。そのため、青森県の郷土料理をみるとその地域ごとにその特色がみられる。例えば、津軽地方は米主体の料理、南部地方は雑穀・粉食（小麦、そば）主体の料理、下北地方は雑穀・粉食（小麦、そば）・いも主体の料理であり、加えて三方を海に囲まれているため、沿岸地帯の海の幸主体の料理などが郷土料理としてあげられる<sup>7)</sup>。

青森の食事について、大正の終わりから昭和の初めにかけての青森の食事を再現した「聞き書 青森の食事」の中で、津軽は米、南部は畑作、三方は海に囲まれ、自給を主とする毎日の食生活の中に季節感を盛り込み、晴れの日の感覚をとり入れ、その上長い冬の間の貯蔵の仕方を考える経験と知恵が伝統の食生活の体系を作っているとある<sup>8)</sup>。現在、ウェブ上で青森県・郷土料理をキーワードに検索すると186万件もの情報が見られる。その中には地方の食材のPRや店の紹介も含めたくさんの情報が含まれている。青森県の郷土料理についてどのような料理が紹介されているのか、書籍、ガイドブック、ウェブサイトより抜粋し比較検証を行った。

### 5. 書籍による情報

1979年に出版された「津軽の味」・1983年に出版された「津軽の総菜」は、いずれも津軽地方の郷土料理を題材にしたものである。津軽の食生活の様子が、郷土料理を介し説明されている。書籍から得る情報には料理の背景を知るための情報とその作り方を知るための情報がある。「聞き書 青森の食事」は、昭和の初めに食事作りに携わってきた主婦を中心に聞き書きしたもので大正の終わりから昭和の初めころの青森の食生活を再現したものである。青森各地で日常食・行事食として作られる料理は約330品を超える<sup>8)</sup>。詳しい作り方や分量の記載はないが、料理の背景について分かりやすく述べられている。本研究では、調理学実習で題材に選択できる郷土料理を前提に、次の5冊の書籍から、食材・分量・作り方の記載があるものを抜粋しその内容を検証した。

「津軽の味」の中で一部食材・分量・作り方が記載されていた郷土料理は、けの汁・ねりこみ・かやきみそ・たけのこけんちん・笹だけと紅塩鮭の酢漬け・笹だけのピクルス・笹もち・茄子のしそ巻き・菊のたきこみずし・身欠きにしんの味噌汁・にしん漬・塩鮭の粕汁・じゃっぱ汁・子和え・豆汁・生なます・しとぎもちの17品である<sup>9)</sup>。

「あおもりの春夏秋冬 郷土の料理」は、1982年に発行され、季節毎の食材とそれを使用した郷土料理が掲載されている。冬37品・春48品・夏25品・秋29品他、四季を通じ食べられる郷土料理として26品があげられている。また、南部地方や津軽地方の年越し料理など行事と関連させ掲載されてい

る。掲載されている郷土料理は、季節ごとの食材や食材の加工に触れた内容となっており、その地域の食生活の様子がよくわかる。四季を通し作られている郷土料理として、きんきの白煮・おからの炒め物・ひつつみ・津軽の甘いおこわ・そばもち・鶏卵・胡麻ごはん・豆もやしの炒め物・豆もやしの煮浸し・さんまのふりかけ御飯・昆布の巻きずし・生鮭の笹ずし・いわしのだんご汁・貝焼き味噌・帆立なます・帆立の辛子酢味噌かけ・帆立の粕味噌づけ・帆立の梅肉じょうゆ・帆立のウに焼き・帆立もと焼き味噌風味・帆立ベーコン巻き・帆立グラタン・帆立サラダ・帆立マヨネーズ焼き・ホッケの甘酢あんかけ・ホッケのクリームフライが記載されているが、県産品の活用を進めるための新しい料理を「新郷土料理」として提案している<sup>10)</sup>。

「東北・北海道の郷土料理」は、1994年に発行され、四季の郷土料理・行事食・伝統食・保存食・名産に項目を分けて掲載されている。東北・北海道の郷土料理265種を選び記載されているが、青森県の郷土料理は45品含まれている。地域の郷土料理を理解してもらうために料理についての由来や素材、料理の呼び名が方言のものについては解説している<sup>11)</sup>。

「郷土食とうほく読本」は読売新聞の東北6県で2002年1月から1年間、毎週1回連載した「温故知食 東北食紀行」をもとに編集されたもので2003年に発行された。東北各地に根づき今も伝えられる料理や懐かしい味を取りあげている。青森県の料理として、けの汁・サーモンと菊のマリネ・いちご煮・貝焼き味噌・せんべい汁・しじみラーメン・いかのふかやき・リング大福・氷頭なます・ヒメマスの塩焼きの10品が掲載されている<sup>12)</sup>。

「あおもりの伝統料理」は、平成15年度に本県の伝統料理を再認識し、さらに県産農林水産物の販売促進にも役立つようまとめられた「食の文化伝承ガイドブック」の中から、了承を得られた方の伝統料理について普及及び伝承を目的に2008年に発行された。品数は104品で、飯・すし・だんご他、汁もの、煮物、炒め、和え物、いずし（なれずし）、漬物の7項目に分けられている。使用材料と量については、レシピ提供者が日常作っている量を載せている<sup>13)</sup>。

以上の5冊の書籍に掲載されている郷土料理を調査した結果、すべての書籍に共通する郷土料理は「貝焼き味噌」と「けの汁」であった。表1・2でそれぞれの書籍に記載されている食材・分量を比較した。「貝焼き味噌」の材料に大きな違いはないが、「聞き書 青森の食事」に記載されている「かやき味噌」は平舘村では出産後の食事として食べられるものとあり、また、津軽の食の日常にたべられる「味噌こ」は、いわしだしにねぎと味噌のみでそれに卵が入ると少しぜいたくな一品となることがあった<sup>14)</sup>。このことから、ホタテやネギを加え、本来の食材の使い方から少しずつ変化していることがわかる。「けの汁」については根菜類・山菜・豆類の基本材料について、分量は異なるが統一している。ただし、豆については大豆を水煮、大豆粉、枝豆（ずんだ・じんだ）で使用、または金時豆の使用など特徴が出ている。調理学実習の題材として作成した「けの汁」は、豆を金時豆としている。しかし、郷土料理はその家庭によりいろいろな形が存在することを踏まえ、食材の説明や使用量について検討が必要であると考えらる。

表1. 書籍別「貝焼き味噌」の使用食材・分量比較

書籍名 (名称)	使用食材と分量
津軽の味 (かやきみそ)	卵 2 個・味噌大さじ 1・かつお節 (花かつお10 g)・水大さじ 2
あおり春夏秋冬 郷土の料理 (貝焼き味噌)	卵 2 個・削り節10 g・味噌大さじ 2・水 1 カップ
東北北海道の郷土料理 (卵みそ「貝焼きみそ」)	卵 2 個・花かつお 4 g・みそ25 g・水150ml・酒大さじ 1
郷土食とうほく読本 (貝焼きみそ)	生ホタテ 1 個・卵 1 個・青ネギ適量・みそ適量・粉末だし適量 水適量
あおりの伝統料理 (貝焼き味噌)	ホタテ (生) 小 3 個・ねぎ適量・卵 3 個・みそ適量・みりん少々

表2. 書籍別「けの汁」の使用食材・分量の比較

書籍名	使用食材と分量
津軽の味 (5 人分)	ごぼう150 g・だいこん200 g・にんじん200 g・しみどうふ1丁・ 焼き豆腐1丁・油揚げ1枚・こんにゃく2/3丁・干しシイタケ3 枚・ふき3本・わらび10本・大豆 (水に戻して) カップ2/3・さ さげまめ (硬くゆでて) カップ2/3・だし昆布1本・赤みそ150 g・水カップ5
あおり春夏秋冬 郷土の料理	大根500 g・人参200 g・ごぼう150 g・わらび200 g・ぜんまい300 g・たけのこ100 g・ふき100 g・干しシイタケ3枚・油揚げ1枚・ 糸こんにゃく小1個・凍み豆腐1個・焼き干しまたは煮干し20本・ 大豆1カップ弱 (金時豆または大豆粉)・油大さじ1・赤みそ・昆 布10 g
東北北海道の郷土料理 (6 人分)	大根200 g・ごぼう80 g・にんじん50 g・凍み豆腐1/2丁・焼き 豆腐1/2丁・こんにゃく1/2丁・ふき小1把・わらび1把・じ んだ (青大豆を浸しする) 適量・ぜんまい1把・焼き干し適量・根 昆布適量・水5カップ・赤みそ80 g
郷土食とうほく読本 (6 人分)	大根180 g・ごぼう・にんじん・ふき各60 g・わらび・ぜんまい各 120 g・油揚げ50 g・凍み豆腐・みそ各90 g・ずんだ (えだまめ) 30 g・煮干し20 g・昆布10 g
あおりの伝統料理	大根1/4本・人参1本・ごぼう1本・干しシイタケ3枚・ふき (塩漬) 2本・わらび (塩漬または乾燥) 5~6本・たけのこ 4~5本・ちくわ1本・油揚げ1/2枚・こんにゃく1/2丁・焼 き豆腐1/2丁・サラダ油少々・出し汁4カップ・(昆布10cm・焼 き干し5本)・醤油、塩、酒適量

次に、2冊以上の書籍に共通し記載されている郷土料理について、飯・もち類、汁もの、煮物・炒め物、和え物・いずし・漬物の4項目に分け表3にまとめた。

表3. 書籍に共通し掲載される郷土料理

種類	郷土料理名
飯・もち類	赤飯・ごままま（ごま飯）・へっちょこだんご（なべっこだんご）・ささもち・しとぎもち・きんかもち（かますもち）・まめしとぎ・そばかけ・ひつつみ・そば串もち・干しもち
汁もの	じゃっぱ汁・いちご煮・けの汁・せんべい汁・けいらん
煮物・炒め物	ねりこみ・貝焼きみそ・たけのこけんちん・なすのしそ巻き・いかのゴロ味噌煮・煮あえっこ・子和え
和え物・いずし・漬物	氷頭なます・キノコの塩辛・笹竹と鮭の酢漬け（飯ずし）・ニシン漬け・赤カブの千枚漬け・しか漬け（かゆ漬け）・身欠きにしんの飯ずし・大根の葉くるみ・リンゴ漬け・ホッケのすし

表3から、書籍に共通し登場する郷土料理には、昔から受け継がれたものが多いことがわかる。調理学実習で取り上げるときは、地域別に献立を組み立てたり、行事と関連させ活用できると考える。その他、南部地方特産の菊（阿房宮）を用いた菊の炊き込みご飯・菊いわし・サーモンと菊のマリネ・菊巻き・菊のクルミがあり、身欠きにしんを用いた、身欠きにしんの味噌汁・山ウドと身欠きにしんの煮物・身欠きにしんとしらの酢味噌和え・身欠きにしんと筍の飯ずしなど、同じ食材が使われている郷土料理も書籍の中に記載されている。菊や身欠きにしんといった共通の食材から異なった料理に発展していったことが分かるため、その地方の特産品と郷土料理の関係について授業内で説明することが必要であると考ええる。

## 6. ガイドブックによる情報

ガイドブックは、その地方の様々な情報を提供している。中でも「食」に関して郷土料理の情報が含まれることが多い。そこで青森県内で発行されたガイドブックの中から青森県の郷土料理が記載されているものを調査した。

1997年発行の「活彩あおもり地産地消ガイドブック」<sup>15)</sup>は、県内11のエリアに分け県内の産地直売所や食の文化伝承店を紹介している。それぞれのエリアで郷土料理も紹介されており、津軽・下北ではけいらん・かやきみそ、津軽6エリアでは若生おにぎり・すしこ・こごりまめ・しとぎ餅・赤カブの千枚づけ・けの汁・葉くるみ・イカのすし・干しもち・鮭とタケノコの飯ずし、県南4エリアでは豆しとぎ・そば串もち・ひつつみ・せんべい汁・菊巻き・いちご煮が掲載されている。2009年発行の「地産地消ガイドブック」<sup>16)</sup>に、津軽エリアでは、たらの子和え・笹もち・かぼちゃのお焼き・ホッケのすし・じゃっぱ汁、県南エリアでは、そばかけ・ごど・なべっこだんごが新たに登場し、さらにQRコードをつけモバイルナビで地産地消を進めている。

2010年に発行された「あおもり食のエリア」<sup>17)</sup>では、青森県を6つの食のエリアに分け地域特有

の料理を紹介している。青い森エリアでは古川市場「のっけ丼」・味噌カレー牛乳ラーメン・青森生姜味噌おでん、岩木山エリアでは、黒石つゆ焼きそば・弘前いがめんち・けの汁、はちのへエリアでは八戸せんべい汁・八戸ラーメン・八戸前沖さば料理、奥津軽エリアでは激馬かなぎカレー・十三湖シジミラーメン、十和田・三沢エリアでは、十和田バラ焼き・十和田おいらせ餃子・十和田ヒメマス料理・三沢ホッキ丼、本州最北エリアでは、大湊海軍コロケ・下北味噌貝焼き・大間まぐろ料理が紹介され、昔ながらの郷土料理にこだわらず、地域特有の料理をPRしている。

2010年に「グルメガイド食彩青森」<sup>18)</sup>が発行されたが、郷土料理からB級グルメまでお薦め約500店舗を掲載している。同時に「あおり食のエリア」でPRされた料理を載せている。2012年度版の「グルメガイド食彩青森」<sup>19)</sup>では、じゃっば汁・ホタテ貝焼き味噌・黒石名物よされ鍋・八戸ばくだん・ごしょ山宝汁・鱈ヶ沢ヒラメツケ丼・鱈ヶ沢イトウ料理・七戸バーガー・チーズロールが追加されている。

2014年発行「マルシェ de 青森」<sup>20)</sup>ではQRコード付きで青森県内産地直売所60か所を掲載し、そこで取り扱っている郷土料理も合わせて紹介している。写真付きで紹介されている郷土料理は、ひつつみ・きんかもち・そば串もち・葉くるみ・すしこ・しとき餅である。

2014年発行の「あおりの旨いもん」<sup>21)</sup>は2012年発行の「グルメガイド食彩青森」を更に進化させ、あおりのブランド食材として海の産物のほたて・いか・ひらめ・さば・しじみ・あんこう・ホッキ貝、里の産物のながいも・ごぼう・にんにく・りんご・奥入瀬ガーリックポーク・あおり短角牛を紹介している。

以上のようにガイドブックが新しくなるほど地域の食材に注目が集まっていることがわかる。新しいブランド食が地域の活性につながることからさらに新しい食材の開発と活用が進むと考える。昔ながらの郷土料理と新しい食材を使った新しい郷土料理が混在しつつ青森県らしい地域の料理として紹介されている。

## 7. ウェブサイトからの情報

ウェブサイトでキーワードを青森・郷土料理とし検索すると186万件がヒットし、様々な情報を得ることができるが、代表的な情報源として、青森県のホームページがあげられる。郷土料理ガイド「あおり食の文化伝承財レシピ」として108品の郷土料理の情報を発信し、郷土料理やその伝承に力を入れている。観光情報の中で郷土料理を取り上げている青森県商工会連合会のホームページでは、食材の説明や作り方の工程を詳しく写真を載せて説明している<sup>22)</sup>。また、多くの情報の中には地域食材やお店のPRを含めた郷土料理情報があると思われるため、レシピ検索サイトで、簡単に郷土料理を検索できる方法をとると、クックパッドが代表的なレシピ検索サイトとしてあげられた。青森・郷土料理をキーワードにするとクックパッドで45品がヒットする。クックパッドは170万品を超えるユーザー投稿レシピを核とした日本最大の料理サイトで、ユーザーは女性が75%、既婚者が63%を占める。年齢層は20歳代から40歳代を合わせ71%にも上る<sup>23)</sup>。表4に、クックパッドに投稿された青森県の郷土料理をあげた。一番投稿件数が多かった料理は「貝焼きみそ」次いで「けの汁」である。投稿された料理の中で「けの汁」について使用食材・分量を比較した。(表5)

表4. クックパットに投稿された青森県の郷土料理

料理名	投稿数	料理名	投稿数
津軽の甘い赤飯	1	かすべのから揚げ	1
煮あえっこ	1	いかめんち	1
せんべい汁	3	貝焼きみそ	8
けの汁	7	なすのしそ巻き	1
子あえ	4	さまなます	1
じゃっぱ汁	3	リンゴきんとん	1
馬肉鍋	2	かっけ	2
茶碗蒸し	1	いかずし	1
豆しとぎ	1	きんかもち	1
ねりこみ	2	串もち	1
生姜味噌おでん	1	ひつつみ	1

表5. 投稿されたレシピ「けの汁」の食材・分量

投稿名	食材および分量
けの汁 (青森・津軽の郷土料理)	大根1本・人参3本・ごぼう2本・こんにゃく1枚・ふき100g・星原に乾燥ひとつかみ・姫竹100g・高野豆腐2枚・小揚げ2枚・干し椎茸4枚・ズダ(ずんだ)150g・みそ200g・だし昆布15cm・煮干し出し適量(6リットル鍋で作る量)
具だくさん☆「けの汁」 ～青森の郷土料理だよ	水300ml・煮干し適量・みそ大さじ2～・ごぼう1/2本・人参中1本・大根4～5cm・しいたけ2つ・こんにゃく1袋・山菜好きなだけ・高野豆腐1つ・油揚げ1枚・大豆などの豆
うちのけの汁	ごぼう1～2本・人参1～2本・大根1/3～1/2・厚揚げ180g2枚・ふき300g・ぜんまい150g・昆布30g・枝豆(冷凍)100g・みそ大さじ5～6・酒50ml・みりん50ml・本だし小さじ1/2
けの汁	山菜水煮1袋・根野菜適当に・みそ適当で・ずだ(乾燥大豆をすりつぶしたもの)大さじ3・お好みのだし
簡単!野菜たっぷり★けの汁	大根100g・人参100g・水煮たけのこ100g・水煮ぜんまい100g・水煮ふき100g・糸こんにゃく100g・高野豆腐2枚・虻田揚げ2枚・みそ好みの濃さに
心も体もぽっかぽか♪青森の「けの汁」	大根10cm・人参10cm・こんにゃく1/2枚・ごぼう1/2本・油揚げ1/2枚・ふき水煮30cm分・山菜ミックス1袋・昆布適量・みそ大さじ3～4

青森の郷土料理☆けの汁	大根1/2～1本・人参1本・ごぼう1本・油揚げ1枚・こんにゃく1枚・わらび、ぜんまい適量・ふき適量・金時豆適量・昆布60cm位・煮干し適量・みそ好みで
-------------	---

投稿された「けの汁」の内容は、献立名にその特徴が表れている。単に青森県の郷土料理として紹介されるのではなく、野菜が豊富な一面を健康とつなげてPRしている。内容については、書籍に記載の通り根菜類・山菜・豆を基本形にしているが、季節によって手に入りにくい山菜については、山菜ミックスや水煮などを使用し、作りやすくしている。このように投稿するときに「我が家流」のアレンジが加わっていくと考えられる。

### 8. まとめと今後の課題

青森県の郷土料理がどのように情報発信されているのか、書籍・ガイドブック・ウェブサイトの内容を検証した。その結果、昔から地域で大切に作られてきた郷土料理については共通し情報提供されていた。しかし、新しくブランド化が進み地域の活性化のためにその土地の美味しい食材を活用しようとする傾向がみられるため、昔からの郷土料理と新しい食材を用いた新しい郷土料理が混在すると思われる。平成18年より開催されたB級ご当地グルメの祭典B-1グランプリにより、県内ではせんべい汁をはじめとして十和田バラ焼き・生姜味噌おでん・黒石つゆ焼きそばなど、地域ごとに特徴のある料理が提案され推進されている。また、青森の産物をPRする方法として、さらに新しい料理が開発され地域活性化が進んでいくと思われる。現在までに実施した調理学実習の郷土料理を図1・2に示した。いずれも昔から食べられてきた郷土料理である。授業の中では青森県の郷土料理について多様な方向からわかりやすく説明することが必要となるが、ウェブサイトでの投稿内容での変化を踏まえ、今後、昔から伝承されている地域の郷土料理、その地域で新しく生まれた郷土料理そして新しいブランド食品とその活用についても注目していくことが必要であると考えられる。



図1 菊ごはん・煮あえっこ・けいらん・きんかもち



図2 赤飯・けの汁・津軽のおから炒め

### 参考文献

- 1) 青森県庁：青森産品情報サイト青森のうまいものたち，郷土料理「あおもり食の文化伝承財」，  
<http://www.umai-aomori.jp/cook/kyoudoryouri/dennsyoun/mokuuzi/phtml> (2014-01-27)
- 2) 加藤哲也：青森県の食産業の振興に関する提案書—小さく産んで大きく育てるビジネス，p.28  
(2011)
- 3) 古家晴美：現代社会と「郷土食」，筑波学院大学紀要第3集，p.121 (2008)
- 4) 池田友子，浜中幸美：調理学実習における郷土料理の題材の選択と内容の検討—郷土料理の喫食  
に関する調査から—，p.9-17 (2014)
- 5) 小林哲：B級ご当地グルメの魅力第2回「定着」食文化誌ヴェスタ，No.83，p.54-57 (2011)
- 6) 木村守克：東北食文化紀行第3回「津軽の人たちが親しんだ食文化」，食文化誌ヴェスタ，No.92  
p.54 (2013)
- 7) 青森県庁：あおもり産品情報サイト「あおもりの食文化」，  
<http://www.umai-aomori.jp/cook/kyoudoryouri> (2014-01-27)
- 8) 農文協刊：聞き書青森の食事，社団法人農村漁村文化協会，(1986)
- 9) 芳賀文子：「津軽の味」，津軽書房，(1979)
- 10) 千葉彩子：あおもりの春夏秋冬郷土の料理，東奥日報社出版部，(1982)
- 11) 乙坂ひで，三浦春江，高橋みちえ他，：東北・北海道の郷土料理，ナカニシヤ出版，(1994)
- 12) 読売新聞東京本社地方部編：郷土食とうほく読本，無明舎，(2003)
- 13) 青森県農業普及協会：青森の伝統料理，(2008)
- 14) 農文協刊：聞き書青森の食事，社団法人農村漁村文化協会，p.18・338 (1986)
- 15) (社)青森県ふるさと食品振興協会：活彩あおもり地産地消ガイドブック，(2009)
- 16) (社)青森県ふるさと食品振興協会：青森県QR産直めぐり地産地消ガイドブック，(2009)
- 17) 青森県農林水産部総合販売戦略課：あおもり食のエリア，(2010)
- 18) (社)青森県物産振興協会：グルメガイド食彩青森，(2010)
- 19) (社)青森県物産振興協会：グルメガイド2012食彩青森，(2012)
- 20) (公社)青森県物産振興協会：2014食彩青森「青森県・産地直売所ガイド」マルシェ de 青森，

(2014)

- 21) 青森県農林水産部総合販売戦略課：あおもりの旨いもん, (2014)
- 22) 青森商工会連合会：青森県の情報, 郷土料理,  
<http://www.aomorishokoren.or.jp/kanko/cooking/> (2011/09/30)
- 23) クックパッド株式会社：クックパッドというメディア,  
<https://info.cookpad.com/ads> (2014/12/25)