

# 夏

夏は、春に植えられたネギや、全国有数の産地であるみょうがが収穫されます。高い気温と長い日照に恵まれるこの時期は、米や秋冬ねぎなどの作物が成長する時期でもあります。

能代では平均気温と風速の移り変わりは逆の傾向にあり、気温が上がる夏は風速が弱くなります。能代の夏でもっとも気温が高くなるのは8月中旬から下旬。立秋を過ぎても残暑が厳しいです。

夏はねぶながし（役七夕）、お盆などの年中行事が目白押し。7月になると町のあちこちからねぶながしの笛を練習する音が聞こえます。灯籠のシャチを川に流すねぶながしは8月6日、7日に行われます。

ねぶながしが終わるとお盆がやってきます。墓参りの頃には、さらさらや番楽、盆踊りなどの行事が行われます。  
お餅や赤飯、季節野菜の煮しめ、赤ずし、ところでんなどのご馳走が食卓に並びます。



# 白神ねぎの新城蒸し



## 【材料(4人分)】

はんぺん (95g) ..... 2枚  
白神ねぎの青いところ ..... 100g  
片栗粉 ..... 小さじ2  
ポン酢 ..... 適量

## 作り方

- ① ネギは輪切りにする。
- ② はんぺんと片栗粉を混ぜてつぶし、ネギとよく混ぜる。
- ③ 平らな丸皿にラップを敷きしゅうまいのように形を整えておく。
- ④ 上にラップをかけ、600Wの電子レンジで5分蒸す。  
ネギの香りが漂ったら出来上がり。
- ⑤ 熟々をポン酢をつけて頂く。

★冷めても美味しい逸品です。



# 白神ねぎ餃子風春巻き



## 【材料(4人分)】

豚挽き肉 ..... 200g  
キャベツ葉 ..... 3枚  
白神ねぎ ..... 2本  
ニンニク ..... 1かけ  
生姜 ..... 1かけ  
塩 ..... 小さじ1/2  
コショウ ..... 少々  
酒 ..... 小さじ1  
しょうゆ ..... 大さじ1  
ごま油 ..... 大さじ1  
春巻きの皮 ..... 6枚

## 作り方

- ① 野菜は全部みじん切りにする。
- ② 豚挽き肉、ニンニク、生姜、調味料を加えよく練る。
- ③ キャベツ、ネギを加えて混ぜる。
- ④ 皮に具をのせ、ふちに水をつけて巻く。
- ⑤ 熱したフライパンに油を引き、春巻きを並べ、両面をこんがりときつね色になるまで焼く(または揚げる)。
- ⑥ 一本を3等分にして盛り付ける。

★酢じょうゆにラー油を加えたタレで食します。  
ニラの高い冬の季節には特にネギは重宝します。  
春巻きにすると簡単に作れて失敗しません。

ネギは周年出荷体制が整えられ、年中口にすることができます。  
7月から9月に出荷されるネギを夏ねぎといいます。夏ねぎの種まきは2月、定植は4月に行われます。そのため苗を育てるための暖房コストが嵩むほか、雪解けの遅れが定植作業の妨げになるなど、能代の厳しい冬ならではの悩みもあります。  
ネギの独特的の香りには、食欲を増進させる効果があると言われています。マイルドな辛味が特徴の能代ねぎは、冷奴、蕎麦、うどんの薬味にもおすすめです。

# 夏ねぎ





# みよ うが

能代では古くから芳香・香味料野菜として栽培されており、全国有数の露地物みよがの産地となっています。夏の涼しい気候がおいしいみよがを育てます。さわやかな香りとさっぱりとした辛味が特徴で、主に料理のつま物や薬味、お吸い物、漬物に利用されていますが、能代ではおひたしとしても利用します。香り成分の「アルファピネン」には、食欲増進、熱冷ましなどの効果があり、食欲の落ちる夏にピッタリの食材です。

## みよがとハムの フレンチサラダ



### 【材料(2~3人分)】

みよが	100g
水菜	100g
トマト	1個(100g)
ハム	4枚(35g)
A オリーブオイル	大さじ4
白ワインビネガー	大さじ2
塩	小さじ1/2
コショウ	少々

### 作り方

- ① みよがは千切り、水菜は5cm位の長さに切り、トマトはさいの目切り、ハムは短冊切りにする。
- ② Aとトマト以外の材料をボウルに入れて混ぜ、さっと和えて器に盛り、トマトを飾る。

★さっぱりとしたドレッシングで、みよがをたっぷり食べられます。ドレッシングには好みで砂糖を加えても、みよがによく合います。

## みよがのしょうゆ漬け



### 【材料(作りやすい分量)】

みよが	1kg
しょうゆ	400cc
ざらめ	200g
青ジソ	適量
青トウガラシ	1本

### 作り方

- ① 鍋にしょうゆとざらめを入れて火にかける。ざらめが溶けたら火を止め、そのまま冷ます。
- ② みよが、青ジソは千切りにし、青トウガラシは種を取って細かく切る。
- ③ ポリ袋に②を入れて①を加え、口をきっちり閉じて2~3日おく。



★冷凍できるので、小分けにして保存しておくと便利です。しょうゆとざらめの量は、好みで加減してください。

## みよがの 肉巻きフライ



### 【材料(2人分)】

みよが	6個(100g)
豚ロース薄切り肉	12枚(300g)
青ジソ	12枚
クリームチーズ	200g
オクラ	12本(110g)
溶き卵	1個分
小麦粉・パン粉・塩・コショウ・揚げ油	各適量

### 作り方

- ① みよがは縦半分、クリームチーズは12等分の拍子木切りにする。オクラは先端を切り、600Wの電子レンジに2分かける。
- ② 豚肉は1枚ずつ広げて塩・コショウ各少々を振る。1枚につきみよが1/2個、オクラ1本、クリームチーズ1本、青ジソ1枚分をのせて、くるくると巻く。
- ③ 小麦粉、水小さじ1を混ぜた溶き卵、パン粉の順につけて、170°Cの油で2~3分、色よく揚げる。

★みよがと豚肉とクリームチーズの風味がよく合います。みよがが旬でないときは、香りが弱めなので量を増やしてください。

## 能代牛の炙り刺し&炙り鮨



## 能代牛ステーキ



## 元祖・豚ナンコツ焼き



### 【材料(4人分)】

能代牛もも塊 ..... 350g

#### 作り方

- 1 もも肉を4cm幅に整形する  
(難しい場合はラップに包んで冷凍する)
- 2 バーナーで面を全て焼く。  
(中に火が入らないように注意)
- 3 10切りにうすくそぎ、刺身と鮨に加工しわさび醤油で頂く。  
時間はおかないで食べること。

### 【材料(4人分)】

能代牛 ..... 400g

塩・コショウ ..... 少々

牛脂 ..... 40g

赤ワイン ..... 小さじ1

#### [付け合せ野菜]

人参 ..... 1本

じゃがいも ..... 4個

ブロッコリー ..... 4房

#### 作り方

- 1 フライパンに牛脂を敷き、温める。
- 2 軽く焼き目がつく位、両面を焼く。  
レアが好きな人はそのまま塩・コショウをふり、すばやくワインを入れる。火がついたらガスの火を止める。
- (付け合せの野菜はあらかじめでたり揚げたりしステーキができたら皿に盛りつける)

### 【材料(4人分)】

豚ナンコツ ..... 4枚(600g)

塩・コショウ ..... 適量

#### 作り方

- 1 ナンコツは叩いていなければ骨に沿って直角に出刃を面と裏に入れる。
- 2 1~1.5cmに切る。
- 3 フライパンを熱し、ナンコツを空焼きにする。
- 4 良く焼けてから塩・コショウをふり、皿に盛り付ける。

★ナンコツは大きくても小さくても一頭から二枚しかとれません。  
貴重なナンコツは脂が多くコリコリしてとてもおいしいです。

# 能代牛

「能代牛」というブランド名は、まだ確立されていませんが、能代の畜産農家で飼育された肉牛が、レストランやスーパーで、それぞれ「能代牛」「鶴形牛」と名付けられ、美味しいメニューに変身します。

# 豚

能代では豚のナンコツが好んで食べられています。ナンコツを丁で叩いて焼き上げた「豚ナンコツ」は、コリコリとした食感が楽しめるご当地グルメです。

なすは夏から秋までが旬です。  
皮に含まれる紫色の成分「ナスニン」には、視力を回復させる効果があると言われています。  
つやとりのある、みずみずしいなすを選びましょう。

# なす



## 小なすの一晩漬け(薄味)



### 【材料(つくりやすい分量)】

なす ..... 1kg

塩 ..... 30g

砂糖 ..... 50g

さし水 ..... 水(800cc)、塩(20g)

みょうばん ..... 大さじ1

#### 作り方

- 1 小なすは洗って水気をふきとる。
- 2 分量の塩、砂糖、さし水、みょうばんをビニール袋に入れて、なすと一緒に軽くまぜる。
- 3 重石(1~2kg)をのせる。

★漬けて1週間ほどで食べられます。