



各広域振興局の担当区域

盛岡 広域振興局	盛岡市/八幡平市/滝沢市/雫石町/葛巻町/岩手町/紫波町/矢巾町 (3市5町)
県南 広域振興局	花巻市/北上市/遠野市/一関市/奥州市/西和賀町/金ケ崎町/平泉町 (5市3町)
沿岸 広域振興局	宮古市/大船渡市/陸前高田市/釜石市/住田町/大槌町/山田町/岩泉町/田野畑村 (4市4町1村)
県北 広域振興局	久慈市/洋野町/野田村/普代村/二戸市/軽米町/九戸村/一戸町 (2市3町3村)

久慈地域の「寒じめほうれんそう」  
甘くて栄養豊富な  
岩手の冬の人気野菜がいま最盛期!

県北  
エリア

岩手の冬の味覚として定着しつつある「寒じめほうれんそう」。主産地は久慈地域で、県内の出荷量の70%以上を占めています。

ほうれんそうは寒さに当たると、冬越しのために葉が開いて縮む性質があります。久慈地域では、長期間寒さにあてて糖度を上げる「寒じめ」栽培技術を使い、2000年から本格的に栽培を開始。今では、特産品として知名度も上がり、栽培面積も年々増えています。



収穫の最盛期は12月～2月下旬。夏秋期のほうれんそうに比べビタミンA・C、葉酸、鉄などをより多く含み、栄養価が高いのが特長。光から目を守るルテインも豊富で、昨年7月に消費者庁の認定を受け、生鮮食品としては県内初の機能性表示食品として販売されています。

甘みが強いのも大きな特長で、糖度は8度以上。中には、12度を超えるものもあるとか。糖度8度はフルーツマト、糖度12度はスイカに匹敵する甘さです。

葉は縮れて厚めですが、葉も茎もふっくら柔らかくクセがありません。たっぷりのお湯でさっとゆで、冷水で締めてからよく絞るのがおすすめ。おひたしや胡麻和えなどの定番料理が人気です。最近は、しゃぶしゃぶやクリームソースのパスタなど、さまざまな料理で楽しむ人が増えているとか。この時期だけのおいしくて栄養豊富な「寒じめほうれんそう」をぜひ食卓でお召し上がりください。



寒じめほうれんそうのこちらなどは

三陸の冬の味覚「タラ」を満喫  
「宮古の真鱈グルメフェア」、  
12月3日～1月24日開催!

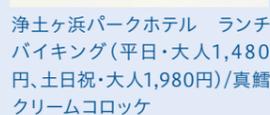
沿岸  
エリア

本州一の水揚げを誇る宮古の真鱈。洋上で素早く氷詰めされ、刺身にもできる抜群の鮮度が自慢です。そのおいしさ、料理の多彩さを多くの人に知ってもらおうと、12月3日(木)～2021年1月24日(日)、「宮古の真鱈グルメフェア」が開催されます。



今回が初開催となるこのフェアには、宮古・下閉伊の23店舗が参加し、各店が腕によりをかけたオリジナル真鱈メニューを提供します。

浄土ヶ浜パークホテルでは、ランチバイキングに真鱈クリームコロッケが登場。「タラは捨てる場所がないといわれる魚。コロッケの具に身、肝、白子、皮を混ぜ込み、全てのおいしさを凝縮させました」と、総料理長の久坂正夫さん。土日・祝日のランチバイキングにはクリームコロッケに加え、真鱈の刺身(またはカルパッチョ)も登場します。



浄土ヶ浜パークホテル ランチバイキング(平日・大人1,480円、土日祝・大人1,980円)/真鱈クリームコロッケ

期間中、対象メニューを注文し、InstagramなどのSNSの公式アカウントに「#(ハッシュタグ)宮古の真鱈」をつけて料理写真を投稿すると、「王子のぜいたく至福のタラフライ(冷凍品)/協賛 共和水産(株)」が抽選で50人に当たります。詳しくはホームページでチェック!



参加店の一例 井の店おいかわ/真だらの濱け井(1,200円)



宮古の真鱈グルメフェア

宮古の真鱈グルメフェア 検索

4 広域振興局からのお知らせ

広域振興局とは、地域振興、産業振興、保健福祉など、広域的な課題に取り組む岩手県庁の総合出先機関です。県内にはエリア(広域振興圏)ごとに、「盛岡広域振興局」「県南広域振興局」「沿岸広域振興局」「県北広域振興局」の4つの広域振興局が設置されています。この4つの広域振興局から折々のお知らせをお届けします。

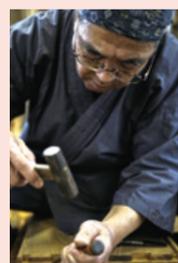
県南の“ものづくり”を体感する  
「五感市」  
今年はオンラインで開催  
視聴者参加企画は12月末まで実施中

県南  
エリア

一関市・平泉町・奥州市の伝統工芸や地域産業の工房を公開するオープンファクトリー「五感市」。



2018年にスタートし、漆器、南部鉄器、タンスなど、普段目に見えない“ものづくり”の現場を訪ね、職人たちの話を聞く体験型イベントとして、人気を博しています。



3回目となる今年はコロナ禍のため、10月30日から3日間、オンラインでの開催となりました。

今回のテーマは、3密ならぬ、「産密～今だから産地と人は密になれる～」。時間や場所にとられないオンラインの特長を生かし、映像の配信などを通じて、県南の「産」地と大勢の消費者などが「密」につながる新しい時代の「ON-LINE(オンライン)五感市」を目指しました。

期間中は、職人しか見られないものづくりの裏側をライブで配信。五感市実行委員長の佐藤圭さんは「今回の五感市をオンラインで見た人がいつか実際に足を運んでくれる、そんな次へのステップにつなげたいですね」と、語ります。



五感市実行委員長の佐藤圭さん

視聴者参加企画も充実。豪華プレゼントが当たるフォトコンテストやキーワードラリーは12月末まで参加可能。工房の様子も見る事ができます。県南の魅力あふれる伝統工芸。制作現場を知るとさらに興味がわいてきます。ぜひホームページをチェックしてくださいね。

ON-LINE五感市 検索



ON-LINE五感市

10年かけて開発された  
オリジナルブランド米「銀河のしずく」、  
盛岡地域が主産地です

盛岡  
エリア

2016年にデビューした「銀河のしずく」は、岩手県のオリジナル水稲品種として初めて「特A」(最高ランク)を獲得したすぐいお米。



実は盛岡地域が主産地だということを、意外に思う人も多いかもしれません。

斬新なネーミング、美しいパッケージデザインも話題になりましたが、その誕生物語もなかなかドラマチック。日本一のお米を目指し、父から「おいしさ」、母から「強さ」を受け継いだ種子は繰り返し厳選され、約10年の歳月をかけて、「銀河のしずく」が誕生しました。



プロからの信頼も絶大で、回転船清次郎は県内4店舗全てで「銀河のしずく」を使用。盛岡津志田本店の店長・長岡真宏さんは、「ネタとのバランス、口に入れたときの感触、握っても巻いてもよしの包容力。初めて出会った時これしかないと思い、その印象は今も変わりません」とその理由を話します。

10月には、「銀河のしずく」を味わえるイベントが開催。親子料理教室では、参加者がハロウィーンをイメージした巻き寿司を作り、その味を堪能しました。

見た目よし、食感よし、味よしの「銀河のしずく」。ご家庭はもちろん、飲食店でもぜひお楽しみください。



巻き寿司を作った「親子料理教室」では、冷めてもおいしいお米の魅力に納得!



盛岡広域振興局