



左/食卓に並び、親しまれてきたへっちょこだんご  
 中/手のひらで生地を丸め、真ん中にくぼみ(へそ)を作ります  
 右/栄養価の高いタカキビ



# 二戸 八戸



左/受粉に欠かせないセイヨウミツバチ  
 中/ビニールハウスで栽培される八戸いちご  
 右/八戸いちごの出荷準備風景

心も体も温まる

## へっちょこだんご

### へっちょこだんごの作り方

- ▶材料…タカキビ粉2カップ、熱湯80cc、小豆1カップ、水5カップ、砂糖100g、塩小さじ1/2
- ▶作り方…  
 ①小豆をゆで、あくがでたらお湯を捨てる  
 ②①に水を加えて火にかけ、小豆が柔らかく煮えたら、砂糖、塩を加える  
 ③タカキビ粉に塩と熱湯を加えてこね、2割程度の団子にして中央をくぼませる  
 ④団子を小豆汁に入れ浮いてきたら完成

☎0195-2313114

🌿 **親しまれる郷土の味**

晩秋の庭じまいでふるまわれてきた「へっちょこだんご」は、小豆汁に団子を浮かべた郷土料理です。団子のくぼみがへそに似ていることや一年間の農作業で「へっちょはいだ(苦労した)」ことをねぎらうという意味で名付けられたといわれています。

タカキビ、イナキビなどミネラルや食物繊維が豊富な雑穀の粉を使うのが二戸流。あんの甘さと雑穀のほろ苦さがよく合い、モチモチ食感がクセになります。作り方も簡単。ぜひ家族で作ってみてください。あまりのおいしさにほったたが落ちるかも!?

📄 **二戸市情報企画課**

味が濃厚で新鮮・採れたてを味わえる!

## 八戸いちご

🌿 **東北有数のイチゴ産地**

「八戸いちご」は、品種を問わず、八戸市で作付けされるいちごの総称です。秋から春にとれる「さちのか」「とちわとめ」「紅ほっぺ」や夏から秋にとれる「すずあかね」などの品種が栽培され、1年中いちごを楽しむことができます。

八戸いちごは、八戸市北東部に位置する市川地区で、昭和30年代に栽培がスタートしました。当時は冷害のために、農閑期に北海道でニシン漁に従事していました。家族を失い悲嘆にくれる子ども達の姿を見た小学校の校長先生が、地元で生計を立てられるように、当時は珍しかったいちごの栽培を提案したことで盛んになり、現在に至るまで続いています。

東日本大震災からの復興を経て、現在、生産量は青森県内で最大規模を誇り、東北全体でも仙台圏に次ぐ規模となっています。

スーパーや小売店などで見かけた際は、甘くて新鮮、濃厚な八戸いちごをぜひご賞味ください。

📍 **八戸市農業経営振興センター**  
 ☎0178-2719163



### 開湯400年を迎えた金田一温泉郷の源泉 カダルテラス金田一

カダルテラス金田一は日帰り入浴や宿泊が可能な施設です。炭酸泉や源泉掛け流しのぬる湯、ドライサウナがあります。源泉の「黎明の湯」は肌あたりの良さが特徴。炭酸水素イオンが豊富に含まれ、美肌効果が期待できます。

▶ **営業時間**…10時30分～22時 (月曜日は14時から、最終受付21時)  
 ▶ **日帰り入浴料金**…大人700円、小学生400円、3歳～未就学児200円  
 📍 **カダルテラス金田一** ☎0195-26-8533

### おすすめ情報 八戸・二戸の



### いちごイベントを開催しています

八戸いちごと甘いスイーツの組み合わせは抜群です。八戸市では、プロの菓子職人と八戸いちごを使ってスイーツを作る「親子スイーツづくり体験会」を年に数回、いちごの販売やクイズなど八戸いちごをテーマにした「八戸いちごマルシェ」を毎年1月に開催しています。

開催については市広報紙やHPでお知らせしています。ぜひお越しください。