みんなで国スポ・障スポ応援しよ!

kiramate 煌メイト vol.07

式典音楽が完成! 初お披露目

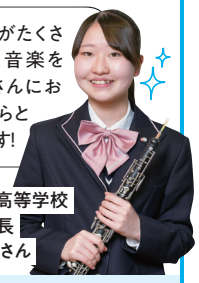
3月9日、開・閉会式などの式典で使用される楽曲が高校生による演奏で初披露されました。全国から集まる選手達を歓迎する想いを込めて音楽の力で大会を盛り上げます!

【吹奏楽】青森山田高等学校吹奏楽部

【合　唱】青森高等学校音楽部、青森西高等学校合唱部、青森東高等学校音楽部、青森南高等学校合唱部

津軽の人間が南部民謡のモティーフを用いて制作した楽曲を青森県民が演奏する、オール青森の力を示せればと考えました。

作曲家・編曲家
高橋 伸光さん



青森らしさがたくさん詰まった音楽を全国の皆さんにお届けできたらと思っています!

青森山田高等学校
吹奏楽部長
石田 帆波さん

お問い合わせ
青の煌めき
あおもり国スポ・障スポ実行委員会事務局
☎017-734-9184

詳細はこちら

AOMORI

国スポ冬季大会　2026年1月31日(土)～2月17日(火)

国スポ本大会　2026年10月10日(土)～10月20日(火)
会期前9月3日(木)～13日(日) 10月2日(金)～7日(水)

障スポ　2026年10月23日(金)～10月26日(月)

あおマグNEWS　宮下知事

「#あおもり料理部」に挑戦

「AOMORI MAG」2025年4月号に掲載のレシピ「豚肉とキャベツのクルクル巻きスープ仕立て」などにチャレンジした様子をA-Tubeで配信中! ぜひご覧ください。

A-Tubé で配信中

今回の県産素材

#あおもり料理部　サーモン

182 kcal　塩分 2.0g　約10分

#食べておいしい! 美肌にうれしい!

サーモンのレモンカルパッチョ

材料(1人分)

・サーモン(刺身用の柵)…50g
・かいわれ大根…10g
・レモンソース
　・レモン汁…小さじ2
　・レモンの皮…小さじ1/2
　　※おろし金などでおろしたもの
　・塩…小さじ1/3
　・オリーブ油…小さじ2

作り方

①サーモンを3～5mmの厚さに切る。レモンソースの材料を合わせる。
②サーモンを器に盛り付け、かいわれ大根をちらす。
③食べる直前にレモンソースを回しかける。

サーモンの押し寿司(ます寿司風)

754 kcal　塩分 4.8g　約60分

材料(1本分)

・ごはん…300g(1合分)
Ⓐすし飯用合わせ酢
　・酢…小さじ4
　・砂糖…小さじ2
　・塩…小さじ1/2
・サーモン(刺身用の柵)…100g
型はお家にあるタッパーで代用OK!
・塩…小さじ1/3
・しょうが…10g
Ⓑサーモン用合わせ酢
　・酢…大さじ1と2/3
　・みりん…大さじ1と2/3
　・塩…小さじ1/3
市販の寿司酢を活用してもOK!(その場合、Aは大さじ1と1/2、Bは大さじ3)

作り方

①炊きたてのご飯にⒶを入れて、切るように混ぜる。
②2～3mmに切ったサーモンに塩小さじ1/3を振り、ラップをして冷蔵庫で10分程度冷やす。
③千切りにしたしょうがとⒷ小さじ1を混ぜる。
④②を酢(分量外)で洗い、軽く拭き取ってバットに並べる。Ⓑを回し入れ、ラップをかけて冷蔵庫へ(30～40分)。
⑤ラップを敷いた型に、すし飯150gを入れて押し、平らにする。しょうが(半量)を敷き、その上にサーモン(半量)を並べる。これを2回繰り返す。
⑥ラップをかけて上から押し、冷蔵庫で保管し、なじませる(冷蔵庫で数時間置くとさらにおいしくなります!)。

レシピ監修　自宅れすとらん「こんみど」主宰　尾崎 優さん