

みんなで国スポ・障スポ応援しよう!



煌メイト vol.08

青森県春のクリーン大作戦
～青の煌めきダンスでウォーミングアップ!～



毎年、春に開催される「青森県春のクリーン大作戦」は青森県を訪れる多くの皆さまを清潔で美しい街へお迎えするというおもてなしの機運を醸成する取り組みです。

第31回目の今年は青い海公園に約1,000人の参加者が集まり、清掃の前に「青の煌めきダンス」でウォーミングアップ! 来年の国スポ・障スポでも全国から訪れる選手や関係者の皆さまにとって心地よい青森にしてお迎えしたいですね。

こどもから大人まで全員で楽しくダンスを踊りました。国スポでも、みんなで心を一つに盛り上がってみたいです。

青森県は自然豊かで魅力がたくさん。国スポに訪れる多くの方にきれいな青森と思ってもらえるようにしたいです。



「小さな親切」運動
青森県本部
事務局
島村亘さん



親子で参加

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

2026
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)

あおマガ NEWS 祝

「AOMORI MAG」(2024年8月号)が
全国広報コンクールで入選!

(公社)日本広報協会主催の令和7年
全国広報コンクールで、広報紙部門
都道府県・政令指定都市部の入選2席
に入賞しました。

これからも、よりわかりやすく、親しみ
やすい紙面づくりに取り組んでいきます!



8月号は
こちらから
ご覧ください



#あおもり料理部 なす

今回の県産素材



#蒲焼き風に仕上げて

満足感たっぷり!

なすの蒲焼き丼

347
kcal

塩分
1.7g

約10分

材料(1人分)

- ・なす(中なす)…1本(約100g)
- ・サラダ油…小さじ1
- ・ご飯…150g
- ・薬味…青じそ、みょうが、万能ねぎなど

お好みのものを

・たれ

- ・しょうゆ…小さじ2
- ・酒…小さじ2
- ・みりん…小さじ2
- ・砂糖…小さじ1/3

作り方

- ①たれの材料を耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジで加熱する(600W20秒)。
- ②なすのヘタを切り落とし、縦8等分に切る。
- ③熱したフライパンにサラダ油を敷き、なすの皮目を下にして中火で1～2分焼く。裏返し、残りの2面にこんがり焼き目が付いたら火を止める。
余熱で焦げないように注意!
- ④ご飯を器に盛り、小さじ2のたれをかける。残りを③に回し入れて絡ませ、ご飯の上に盛り付ける。お好みで薬味を添える。

なすのナムル



117
kcal

塩分
0.3g

約10分

材料(1人分)

- ・なす(中なす)…1本(約100g)
- ・長ねぎ…5cm(約10g)
- ・白ごま…小さじ1/2
- ・塩…ひとつまみ
- ・ごま油…小さじ2
- ・砂糖…ひとつまみ
- ・にんにく…少々

作り方

- ①皮をむいたなすを縦半分に切り、2～3分水に浸ける(あくが抜けてきれいに仕上がる)。
- ②耐熱容器にみじん切りにした長ねぎ、塩、砂糖、すりおろしたにんにくを入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジで加熱(600W20秒)。白ごまとごま油を加える。
- ③なすの水気を拭き取り、耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジで加熱(600W1分半～2分)。粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り、②をあえる。

レシピ監修 自宅れすたらん「こんみど」主宰 尾崎 優さん