

みんなで国スポ・障スポ応援しよう！



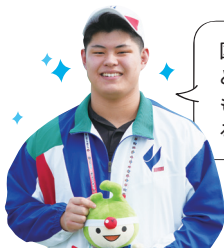
煌メイト vol.10

わたSHIGA輝く国スポ・障スポ
各競技で健闘！



9月から10月にかけて、滋賀県で「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ」が開催されました。競泳の少年女子個人メドレーの優勝に続き、バドミントン少年女子が3年ぶり、卓球成年男子が15年ぶりに優勝！成年女子ハンマー投げでも大会新記録が生まれるなど、県勢が大躍進しました。

国スポ・障スポそれぞれの閉会式では、三日月滋賀県知事から宮下知事へ大会旗が引き継がれ、いよいよ「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」への期待が高まってきました。「スポーツで青森県が一つになる」大会をめざし、県民一丸となって盛り上げていきます！



国スポの総合開会式で旗手を務めるという貴重な経験ができました。あおもり国スポでは地元の期待に応えられるよう、良い結果を残したいです。

総合開会式で旗手を務めた
小笠原広祐選手（相模少年男子）

2026
AOMORI

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

選手の
活躍は
こちら

#あおもり 料理部

今回の県産素材：長ねぎ／

#たっぷり長ねぎが
甘く香ばしい

長ねぎのチヂミ

538
kcal

塩分
3.7g

約20分

材料(1枚分) ※2人分

- ・長ねぎ…1本(120g)
- ・生地 ※混ぜ合わせる
 - ・薄力粉…大さじ4
 - ・片栗粉…大さじ2
 - ・水…大さじ6
 - ・塩…小さじ1/3
- ・サラダ油…大さじ1
- ・ごま油…大さじ1
- ・白ごま…少々
- ・糸唐辛子…少々
- ・たれ
 - ・しょうゆ…小さじ2
 - ・酢…小さじ2
 - ・砂糖…小さじ1/2
 - ・ごま油…小さじ1
 - ・白ごま…少々

作り方

- ①長ねぎは斜め薄切りにし、生地に入れてしっかりと混ぜ合わせる。
- ②サラダ油とごま油を熱したフライパンに生地を流し込み丸く形を整える。
- ③中火で4～5分焼き、ひっくり返したらフライ返しなどで生地を押さえつけ、蓋をして3～4分焼く。
- ④生地と長ねぎに火が通ったら表面をカリッと仕上げるために再び両面を焼き、お好みで白ごまと糸唐辛子を散らし、混ぜ合わせたたれを添える。

#お酒がすすむ♡簡単おつまみ

イタリア風のガーリックトースト

長ねぎとしらす干しのブルスケッタ



467
kcal

塩分
2.7g

約20分

材料(4個分)

- ・バゲット…4枚
- ・長ねぎ…1/2本
- ・しらす干し…20g
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・塩…1つまみ
- ・にんにく…1片
- ・プチトマト…1個(半分に切る)

作り方

- ①2cmの厚さに切ったバゲットをトースターで焼き、表面ににんにく1/2片分を擦り込み、さらにプチトマトの断面を擦り込む。
- ②小口切りにした長ねぎ、オリーブオイル、塩、①で残ったにんにく(すりおろし)を耐熱容器に入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで加熱する(600Wで2分)。
- ③②の長ねぎにしらす干しを混ぜ、①のバゲットに乗せれば出来上がり。

レシピ監修 自宅れすとらん「こんみど」主宰 尾崎 優さん