

みんなで国スポ・障スポ応援しよ!

キラ
kiramate
煌メイト
vol.11

~冬季大会開幕~
みんなで応援しよう!



YSアリーナで冬季大会に向け練習する県立八戸西高等学校スケート部

「青の煌めきあおもり国スポ冬季大会」がついに開幕!
各会場では、各都道府県の期待を背負ったトップアスリートたちが、技とスピードを競い合っています。

ご家族や友人とともにぜひ会場へ足を運んで、選手の皆さんへ熱い声援を届けてください!

スケート

ショートトラック	1/31(土)~2/1(日)	三沢市
フィギュア	1/31(土)~2/3(火)	八戸市
スピードスケート	2/5(木)~2/8(日)	八戸市
アイスホッケー	2/4(水)~2/8(日)	八戸市・三沢市

スキー

ジャイアントスラローム	2/15(日)~2/17(火)	大鰐町
クロスカントリー	2/15(日)~2/17(火)	大鰐町
スペシャルジャンプ	2/15(日)	秋田県鹿角市
コンバインド	2/16(月)	秋田県鹿角市

支えてくれた皆さんへの感謝
を力に、よい成績を残せるよう
う全力で挑みます。



県立八戸西高等学校1年
出町拓人さん(スピードスケート)

選手が気持ちよく滑れるよう
応援しています。迫力の滑り
をぜひ会場でご覧ください!



YSアリーナ八戸
副館長 音喜多 信嗣さん

前回の伊香保国スポ



男女総合6位、
女子総合4位と
大健闘!



熱戦は国スポ
チャンネルでも



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 017-734-9183

JAPAN GAMES

#あおもり
料理部

今回の県産素材:にんにく/



電子レンジで時短!

にんにくのバター焼き

材料(にんにく1個分)

・にんにく…1個 ※青森県産の大きめのもの
・バター(有塩)…10g ・パセリ…少々

173 kcal

塩分 0.2g

約15分

作り方

- ①にんにくの皮をむき耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで加熱する(600Wで2分)。
- ②アルミホイルににんにくとバターをのせてふんわり包む。
- ③フライパンを熱し、②を置く。弱火にしてフタをし、3~4分加熱する。
- ④アルミホイルを開け、にんにくが色付いたら上下を返して再度閉じ、再びフタをして3~4分加熱する。
- ⑤仕上げにパセリのみじん切りを散らす。

ほくほく甘い♥
シンプルな
バター焼き

#ゴロゴロにんにくが美味しい!

パンチが効いたスタミナご飯

にんにくの炊き込みご飯



1,017 kcal

塩分 4.0g

約60分

材料(2合分)

・米…2合
・にんにく…2個
※青森県産の大きめのもの
・塩…小さじ1/2
・酒(炊飯用)…大さじ1
・ベーコン…80g(ブロック)
※薄切りベーコンでもよい
・酒(ベーコン用)…小さじ1
・ブラックペッパー…少々

作り方

- ①にんにくの皮をむき、ベーコンはスティック状に切る。
- ②炊飯釜に洗った米と塩、酒(大さじ1)を入れる。2合の目盛まで水を入れたらにんにくをのせ、炊飯する。
- ③耐熱容器にベーコンを入れて酒(小さじ1)を振り、ラップをして電子レンジで加熱する(600Wで1分)。
- ④ご飯が炊けたら③のベーコンを入れて混ぜ、器に盛り付けてブラックペッパーを振る。

レシピ監修 自宅れすとらん「こんみど」主宰 尾崎 優さん