

みんなで国スポ・障スポ応援しよう!



# 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omor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  
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omor国スポ・障スポ  
実行委員会事務局 ☎017-734-9183



## #あomor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

173  
kcal

塩分  
0.2g

約15分

### 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

ほくほく甘い♡  
シンプルな  
バター焼き

### 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、にんにくが色付いて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。

## #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