

みんなで国スポ・障スポ応援しよう!



kiramate 煌メイト vol.12

表彰に青森らしさを
—「こころード」利用者の皆さんや
青森第二高等養護学校の生徒たちが制作—



男女総合成績は
津軽こぎん刺しを!

国スポ上位入賞の都道府県に授与される表彰状や額縁などが完成しました。

額縁の内装の敷布には、障害者就労継続支援B型「こころード」利用者の皆さんが「南部菱刺し」を、青森第二高等養護学校の生徒の皆さんが「津軽こぎん刺し」をほどこし、一針一針の思いが受賞の重みをより引き立てています。

糸の運びを確かめながら試行錯誤を重ね、1枚が完成するたびに気持ちを新たに丁寧に仕上げました。



青森ヒバの台座は、横から見ると青森県のカタチ



「こころード」利用者の皆さんが、心を込めて「南部菱刺し」をほどこしました。

大会の情報はHPをチェック!



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



あおマグのぼんばなし

4月就航!

乗る人すべてに優しい船
むつ湾フェリー新船「かけはし」



キッズスペースからイルカを探そう

揺れが少なく快適な船内

ベビールームやベットルームも

エレベーターなどのバリアフリー設計



#あおもり 料理部

今回の県産素材:卵

340 kcal 塩分 2.2g 約15分



#ピザトーストに
卵をのせてビスマルク風に

ビスマルク風ピザトースト

材料(1人分)

- ・ベーコン…1/2枚
- ・食パン…1枚(6枚切り)
- ・溶けるチーズ…20g
- ・玉ねぎ…1/8個
- ・卵…1個(小サイズ)
- ・アスパラガス…1本
- ・トマトケチャップ…大さじ1
- ・粗挽き黒こしょう…少々(お好みで)

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、アスパラガスのはかまを取って斜め薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②食パンにトマトケチャップを塗り、真ん中を少し空け、玉ねぎ、アスパラガス、ベーコンをのせて、オーブントースターで具材がしんなりするまで下焼きする(1000Wで2~3分)。
- ③真ん中に卵を割り入れ、周りに溶けるチーズを散らし、オーブントースターで焼き上げる(1000Wで8~10分)。好みで粗挽き黒こしょうを振る。

656 kcal 塩分 3.2g 約15分



#じゃがいもと玉ねぎを
長いもと長ねぎに替えて時短

長いもと長ねぎのスパニッシュオムレツ風

材料(20cmのフライパン1台分)

- ・卵…3個
- ・サラダ油…大さじ2
- ・長いも…200g
- ・顆粒コンソメ…6g
- ・長ねぎ…150g
- ・こしょう…少々
- ・トマトケチャップ…お好みで

柔らかい
長ねぎが
おすすめ!

作り方

- ①長いもは皮を剥いて1cm角に切り、長ねぎは薄切りにする。卵はボウルに溶きほぐしておく。
- ②フライパンに大さじ2のサラダ油を熱し、中火で長ねぎを炒め、甘さを引き出す。長いもを入れてさらに炒め、半透明になったら顆粒コンソメとこしょうを入れて味付けをする(長いもは好みの火入れでジャキジャキまたはホクホクに)。①の卵の中に熱いま具材を入れてかき混ぜる。
- ③きれいにしたフライパンに大さじ1のサラダ油を熱し、②を流し入れ、フタをし、中火で2~3分焼く。フライパンを揺すり、お皿を使ってひっくり返し、フライパンに戻して裏面を1~2分、お好みの焼き加減になるまで焼く。

レシピ監修 自宅れすとらん「こんみど」主宰 尾崎 優さん