

みんなで国スポ・障スポ応援しよう!



kiramate 煌メイト vol.13

三内丸山遺跡で 炬火集火式のイベント開催!



日時 7月25日(土) 14:00スタート ※時間変更の可能性あり

会場 三内丸山遺跡 大型掘立柱前(青森市)



事前申込不要

40市町村で採火した炬火を集めて一つにする炬火集火式を開催します。五輪の聖火に当たる炬火は、開会式で炬火台に灯され、会期中の選手の活躍を見守ります。市町村の代表が各地の火を持ち寄るほか、地元の競技紹介やブルーインパルスの展示飛行、トークセッション、飲食ブースなどもあります。ぜひ会場へお越しください。



つがる市の皆さんの思いを持って炬火集火式に臨みます。本大会に向けモチベーションを上げていきます。

つがる市の火を運ぶ野呂 加南子さん(バレーボール競技に出場)

つがる市ではバレーボールと柔道を開催。亀ヶ岡遺跡をはじめ見どころも多いまちです。ぜひ応援にお越しください。



つがる市国スポ・障スポ推進室 主事 対馬 佑紀さん



マイギリ式 火起こし器で採火

大会の情報はHPをチェック!



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 ☎017-734-9187



#あおもり料理部

今回の県産素材 夏大根



材料(2人分)

- ・大根…100g
- ・白ごま…小さじ1
- ・大葉…3枚
- ・かつお節…1.2g (血合いなしがおすすめ)
- ・梅干し…1粒 (塩分8%・果肉10g)
- ・塩…小さじ1/6

#シャキシャキ!

鬼おろしでさわやか夏の副菜

夏大根の和えサラダ

41 kcal

塩分 1.2g

約10分

作り方

- ①梅干しは種を取り刻む。大葉は千切りにして水にさらし、水気を切る。
- ②皮をむいた大根を鬼おろし器ですりおろし(縦1/2~1/4に切るとおろしやすい)、軽く水気をしぼる。
- ③②に塩を加えて軽く混ぜ、水分が出たら軽くしぼる。(しっとり感を残すため、しぼりすぎないのがコツ) 白ごま、大葉、かつお節、梅干しを加えて和える。



#下茹でのひと手間で

柔らかしみしみ

大根といかの煮物

411 kcal

塩分 9.0g

約60分

※塩分量は煮汁も含む

材料(4人分)

- ・水…100ml
- ・砂糖…大さじ1/2
- ・大根…500g
- ・酒…大さじ2
- ・生姜薄切り…1かけ分
- ・いか…1杯
- ・みりん…大さじ2
- ・輪切唐辛子…少々
- ・だし汁…200ml
- ・醤油…大さじ2
- ・醤油…大さじ1
- ・米のとぎ汁または大さじ1の米

作り方

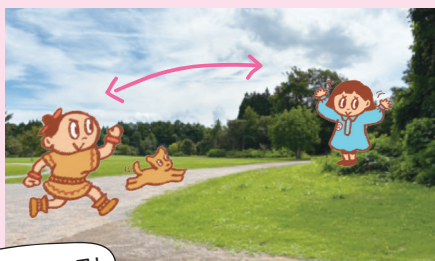
- ①【大根の下茹で】皮を厚めにむいた大根を2cm幅の半月切りにする。鍋に並べ、米のとぎ汁(または水+大さじ1の米)をひたひたに入れ、ふたをして火にかける。沸騰後は弱火で20分ほど茹で、そのまま冷まして水洗いし、水気を切る。
- ②いかは胴から足とわたを抜いて洗い、胴は1cm幅に切る。足はくちばしと余分な吸盤を取り除き、1~2本ずつに切り分ける。
- ③鍋に煮汁を沸かし、②を軽く混ぜながら1~2分煮て取り出し、ラップをしておく。
- ④③の鍋に大根、だし汁、醤油を加えてふたをし、弱火で10~15分煮る。ふたを取り、中火で煮詰めながら大根を返し、途中でいかを戻す。全体に煮汁を絡めて仕上げる。

レシピ監修 自宅れすとらん「こんみど」主宰 尾崎 優さん

あおもマグンぼんばなし

期間限定で開放

三内丸山遺跡と美術館をつなぐ「縄文の小径」



通常は閉鎖している「縄文の小径」を通して、三内丸山遺跡と美術館の間を直接行き来できます。

縄文夏祭りの日!

【開放日】7月18日(土)・19日(日)9:30~16:30