

みんなで国スポ・障スポ応援しよう!



kiramate
煌メイト

最終回

vol.15

大会をつくるのは みんなの煌めき

これまで登場してくれた
煌メイトの皆さんに
感謝を込めて

煌メイトでは、手話・筆談ボランティアやダンスを披露してくれた小学生の皆さんなど、さまざまな形で大会を盛り上げ、支える皆さんを紹介してきました。一人ひとりの活動が大会を支える力になります。会場で声援を送るあなたも煌メイトです。

手話・筆談ボランティアの皆さん(vol.5)

あなたも煌メイト!!



小学生による庄巻の「青の煌めきダンス」(vol.3)



きれいな街でおもてなし(vol.8)

ポスターデザイン決定(vol.4)



心を込めて南部菱刺し(vol.12)

式典音楽を初披露(vol.7)

kiramate
煌メイト
とは?

選手やそのチームメイト、ボランティアや県民運動に参加する方々など、国スポ・障スポに向けて「煌めいている」全ての人たちを「煌メイト」と総称しています。

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 ☎017-734-9184



#あおもり 料理部



#たっぷりのスライス玉ねぎと
薬味でさっぱりと

薬味たっぷり!
ブリのたたき

509
kcal

塩分
2.7g

約15分

今回の
県産素材は
「ブリ」

材料(2人分)

- ・ブリ(刺身用柵)…200g
- ・サラダ油…少々
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・薬味
 - ・しょうが…1かけ
 - ・みょうが…1個
 - ・小ねぎ…5〜6本
 - ・ポン酢しょうゆ…大さじ2(市販)

作り方

- ①玉ねぎは繊維に沿って薄くスライスし、水にさらして水気を切る。しょうがはみじん切りにし、みょうがと小ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ブリの全ての面を10秒ずつ焼く。氷水に入れて締め、ペーパーで水気を拭く。
- ③皿に玉ねぎを広げ、5mm幅に切ったブリを盛り付け、薬味をのせる。食べる時にポン酢しょうゆをかける。

#脂の乗ったブリを特製田楽味噌で香ばしく

ブリの田楽仕立て



392
kcal

塩分
1.2g

約15分

西京味噌や白味噌も
甘みが引き立ちおすすめ!

材料(2人分)

- ・ブリの切り身…2切れ
- ・長ねぎ…少々
(小ねぎでもよい)
- ・田楽味噌 ※混ぜ合わせる
 - ・味噌…大さじ1/2
 - ・みりん…大さじ1
 - ・酢…小さじ1/2
- ※白味噌の場合は大さじ1

作り方

- ①グリルでブリを焼き、8〜9割ほど火が通ったら、田楽味噌を塗る。
- ②味噌の表面が香ばしく焼ければ出来上がり。お好みでねぎを添える。

レシピ監修 自宅れすとらん「こんみど」主宰 尾崎 優さん