



コロナ禍を乗り越えて
地域医療を支えたい。

(左/三上さん)「指示されてから動くのではなく、自らの考えで動く」ことを大事にしているそう。

(右/佐々木さん)助産師になるためには、看護師免許の取得が必須。2年次までは看護師になるためのカリキュラムがメインだったため、助産師について学ぶこれからの期待感があるとのこと。



県内で活躍している人たちが
未来に継ぎたいさまざまな
「あおもり愛」を語ります。

青森県立保健大学
理学療法学科3年
みかみりく
三上 陸さん
(つがる市出身)

PROFILE
小児ぜんそくを患っていた経験から、小学生の頃から医療関係の道に進みたいと考えていた三上さん。高校時代にリハビリの専門家である理学療法士の仕事を知り、県立保健大学に進学。

看護学科3年
ささきはるか
佐々木 春風さん(岩手県出身)

PROFILE
高校時代に進学のため青森県へ移り住み、青森県は第二のふるさと。長年持ち続けてきた助産師になる夢を叶えるため、看護学科で看護師と助産師の免許取得を目指して勉強中。

「大学2年生でウィズコロナ時代に突入。目指すべき道に迷いはありませんでしたか?」
三上 この先どうなっていくのかという心配はありましたが、他の道を選ぶという考えには至りませんでした。夏場にマスクをするのに慣れるまでに時間がかかったくらいで、特に気持ちの変化はありませんでした。
佐々木 周りの学生たちにも、進路を変えたいと思っている人はいない印象です。ただ、病院

「思い描いている将来の姿を教えてください。」
三上 自分の実力不足は許されない職業です。日々進化する理学療法の情報や技術を取り入れ、患者に寄り添うことができる理学療法士になりたいです。
農業に従事している父が「腰や膝が痛い」と言っていたことがこの道を目指すきっかけでもあったので、農業に携わる人たちをケアすることで、地域貢献ができればと思っています。
佐々木 助産師は命を二つ預かることになるので、数値だけで判断するのではなく一人一人に合った柔軟なケアができるようになりたいです。妊婦さん自身はもちろんです。妊婦さん家族のことも支えることができる助産師を目指します。青森県は住みやすいイメージがあるので、県内就職を目標に、まずは2年後の国家試験に向けて頑張ります。

「思い描いている将来の姿を教えてください。」
三上 自分の実力不足は許されない職業です。日々進化する理学療法の情報や技術を取り入れ、患者に寄り添うことができる理学療法士になりたいです。
農業に従事している父が「腰や膝が痛い」と言っていたことがこの道を目指すきっかけでもあったので、農業に携わる人たちをケアすることで、地域貢献ができればと思っています。
佐々木 助産師は命を二つ預かることになるので、数値だけで判断するのではなく一人一人に合った柔軟なケアができるようになりたいです。妊婦さん自身はもちろんです。妊婦さん家族のことも支えることができる助産師を目指します。青森県は住みやすいイメージがあるので、県内就職を目標に、まずは2年後の国家試験に向けて頑張ります。



保存版
青森の家庭の味を伝授!

連載第6回
いただきます。
あおもりメシ

『この素材、どうやって扱うの?』
『どうやって食べるの?』
そんなギモンにおこたえします。
お母さんやおばあちゃんがよく作ってくれていたあの家料理を自分でも作ってみましょう!



ホクホクのながいもで作る
ひと味違う肉じゃが

ながいもの肉じゃが風

カロリー 1,500kcal
塩分 11g
調理時間 約30分

材料(4人分)

- ・ながいも…600g※ひと口大
- ・豚ばら肉…200g
- ・玉ねぎ…中1個※くし切り
- ・にんじん…中1本※乱切り
- ・糸こんにゃく…150g
- ・だし汁…600ml
- ・酒…大さじ2
- ・みりん…大さじ2
- ・醤油…大さじ3~4
- ・サラダ油…小さじ1

作り方

- 鍋にサラダ油を入れ、豚ばら肉を入れたらほぐし混ぜ、火をつけて炒める(鍋が冷たい状態から炒めると焦げつきにくい)。
- 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃくを入れて炒め、油が回ったら、だし汁、酒、みりん、醤油を加えて煮る。
- 玉ねぎ、にんじんが柔らかくなったら最後にながいもを加え、ながいもを煮含めたら出来上がり。



今回の食材
ながいも

食材メモ
旬の時期 通年

Instagramでも公開中!



サクサク揚げたてを
おやつやおつまみに!

フライドながいも

カロリー 400kcal
塩分 2g
調理時間 約15分

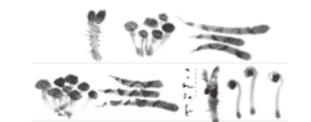
材料(4人分)

- ・ながいも…600g
- ・塩…小さじ1/3
- ・サラダ油…適宜

作り方

- 揚げ油の温度が低いうちに(130度程度)ながいもを入れて揚げ始め、油の温度を170度まで上げていく。
- こんがりとながいが揚がったら、塩を振りかけて出来上がり(しっかりと揚げると香ばしくなり、おいしいです)。ケチャップや醤油入りマヨネーズなどを添えても。

レシピ監修 自宅れすとらん「こんみど」
主宰 尾崎 優さん



青森市在住。辻調理師専門学校(大阪市)を経てフランスへ。一つ星レストランで研修し帰国。2012年、自宅れすとらん「こんみど」を開業。地元で食べ続けられてきた昔ながらの素朴な青森の郷土料理と家庭料理を中心に提供。