

# 県民だより あおもり

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、



**ワクチン接種後も**引き続き、3密の回避、マスクの適切な着用、手洗い・手指消毒、換気などの**感染防止対策**をお願いします



エコな暮らし。

エコなあおもり、

はじめてみませんか



COVER PEOPLE

津軽海峡マグロ女子会のみなさん

## CONTENTS / 目次

- P2 **特集1** 今日からはじめる楽しい「エコ活」のすすめ!
- P5 **特集2** 地産地消で元気あおもり! 県産品で青森をおいしく味わおう
- P6 **連載** CAFE AOMORI

- P6 **ミニ特集** ①悩みや生きづらさを抱える子ども・若者の一歩を踏み出す勇気を受け止めます ②あおもりマッチングシステムが出会いをサポートします!
- P7 **連載** 『地域県民局』ZOOM UP! 「三八地域」
- P7 **連載** いただきます! あおもりめし「三八地域レシピ」
- P8 **連載** 申吾のほっとコラム
- P8 **お知らせ** あおもりインフォメーション

ひつつみ

今回は三八レッド!



ごぼうと牛肉のみそ炒め

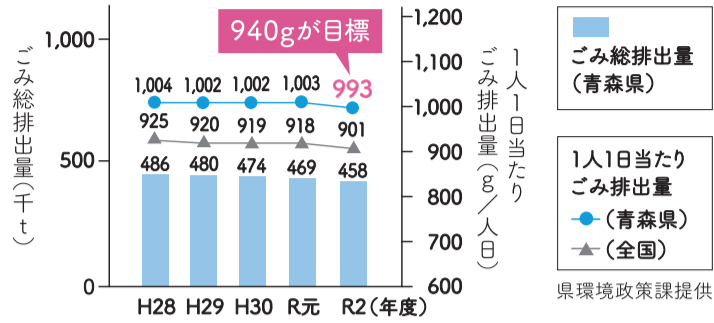


ごみを減らし環境を守るために

# やってみよう、3R(スリーアール)



ごみ総排出量と1人1日当たりのごみ排出量の推移



青森県のごみ総排出量は年々減少しており、令和2年度には県民1人1日当たりのごみ排出量が993gとなって1,000gを下回りました。しかし、全国平均と比較するとまだまだ大きな差があることから、県の目標値である940gを目指し、引き続きごみを減らしていくことが重要です。

ごみ減量のカギの一つが「3R」=ごみになるものを減らす「Reduce(リデュース)」・ものを繰り返し使う「Reuse(リユース)」・一度使ったものを資源として再利用する「Recycle(リサイクル)」の取り組みです。未来の子どもたちが安心して暮らすことのできる青森を守っていくために、みんなで「3R」に取り組みましょう。



毎日どんどん出てしまう「家庭の生ごみ」を減らすために

# やってみよう、3つの「きる」!



## 食材は「きる」

- 食材は必要な分だけ買おう  
まずは買い物前に、冷蔵庫などにある食材をチェック。その上で、不要な食材を買わないようにしましょう。
- 食材はムダなく使おう  
食材を切ったり皮をむいたりする時は、捨てる部分が少なくなるよう意識しましょう。



## 料理は「きる」

- 作った料理は残さず食べよう  
調理する際は、作り過ぎて余してしまうことのないよう、食べられる量だけ作るようにしましょう。
- 残った料理を食べきる工夫をしよう  
もしも残ってしまったら、冷凍保存したり、アレンジを加えて違う料理にするなどして、食べきる工夫をしましょう。

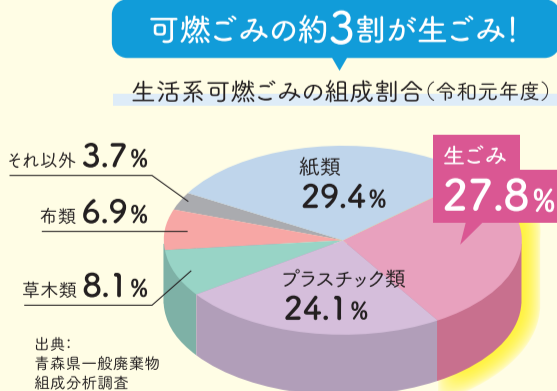


## 生ごみは「きる」

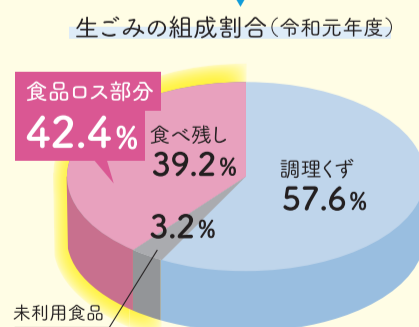
- 生ごみの水気をしっかりきろう  
水分が多いほど、ごみ焼却にエネルギーを浪費します。三角コーナーや水切りネット、手を汚さずに水気をしぼる器具などを活用しましょう。
- 乾かす、という工夫もしよう  
野菜くずや果物の皮は、新聞紙などの上で乾かしてから、ごみに出しましょう。

あなたのおうちはどうですか?

## こんなに多い! 家庭から出る「生ごみ」



## 生ごみのうち約4割が食品ロス



詳しくは県庁HP [3つの「きる」](#) 検索  
環境政策課 ☎017-734-9249



3つの「きる」の動画をチェック!



特集1 今日からはじめる  
楽しい「エコ活」のすすめ!

私たちの生活と深く関わっている、青森の豊かな自然環境。この環境を守り、未来につないでいくためには、一人ひとりのごみ削減や省エネなどのエコな活動「エコ活」が大切です。皆さんも今日からはじめましょう!



期限切れで処分されてしまう「食品ロス」を減らすために

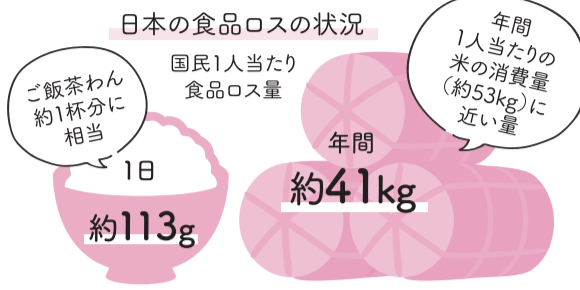
# やってみよう、てまえどり!

10月は  
食品ロス  
削減月間!

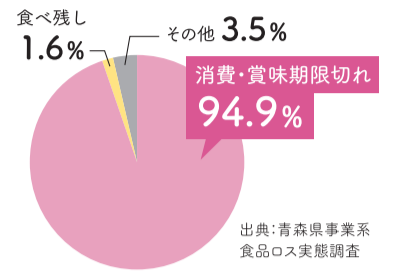


## すぐ食べるものは「てまえどり」で食品ロス削減

食品ロスの現状は、1人1日当たり  
ご飯茶わん1杯分、年間で約41kgと  
いわれています。そのうち食品小売  
店での発生要因は、約95%が「期限  
切れ」。期限が近い商品は棚の手  
前側にあることが多いので、**すぐ  
食べるものは手前の商品を選んで  
買う＝「てまえどり」**をすることが、食  
品ロスの削減につながるのです。



食品ロスの発生要因(食品小売業)  
(令和元年の青森県の状況)



出典:食品ロス及びリサイクルをめぐる情勢(令和4年6月時点版 農林水産省)

青森県産品が当たる!

## やってみよう、てまえどり! キャンペーン

「てまえどり」して県産品を当てちゃおう!  
キャンペーン参加店でキャンペーンシールの貼ら  
れた商品を購入し、シールを応募チラシに貼って  
応募すると、抽選で県産品が当たります。ぜひこの  
機会に、「てまえどり」にチャレンジしましょう!



### キャンペーンシール

対象品目に付いているこのシール  
を貼ってご応募ください。

※対象品目は、お店によって異なり  
ますので、県庁ホームページで  
ご確認ください。

【キャンペーン期間】  
10月14日(金)～28日(金)

【応募締め切り】  
11月4日(金)まで

【キャンペーン参加店】

株式会社ユニバース、青森県民生活協同組合、  
生活協同組合コープあおもり、株式会社マエダ、  
株式会社伊徳、株式会社よこまち、株式会社ス  
ーパーストア、株式会社スーパーカケモの県内全店舗

賞品	当選人数
水産物セットまたはりんごジュース	20名様
県産米2kg	111名様



## 消費期限と賞味期限の違い

消費期限= **安全に** 食べられる期間の目安

賞味期限= **おいしく** 食べられる期間の目安

賞味期限は日持ちする食品に表示され、過ぎたら  
直ちに食べられなくなるものではありません。



てまえどりの  
動画をチェック!



詳しくは県庁HP [てまえどりキャンペーン](#)

環境政策課 ☎017-734-9249

## あおもり日和

Vol.14 食品ロス削減のために



長谷川 ちひろさん  
(デザイナー・イラストレーター)  
弘前市出身。高校卒業後上京。  
武蔵野美術大学卒業後、デザ  
イン事務所にてエディトリアルデザイナーとして7年間勤  
務。結婚を機に、2018年青森へUターン。現在はフ  
リーランスで活動中。



消費行動を変えることで、地球環境や社会問題を解決!

# はじめよう、エシカル消費

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



## 『エシカル消費』とは

「エシカル消費」(倫理的消費)とは、地球環境はもちろん、人や  
社会にも配慮した消費行動のことです。

貧困や人権問題、地球温暖化などの深刻な世界的課題を解決する  
ため、国際社会では、持続可能な開発目標(SDGs)を国連で定め、  
2030年までの達成を目指しています。

エシカル消費は、毎日の消費行動を通じて世界的な課題を解決  
していこうというものです。皆さんも、できることからエシカル消費を始めて  
みませんか?

## 今すぐできる『エシカル消費』



### 【買い物の際の行動例】

- マイバッグの利用
- てまえどり
- 地産地消
- 認証ラベルのついた商品を選ぶ  
国際フェアトレード認証・有機JAS認証・  
MSC認証(漁獲管理)・  
FSC認証(森林管理)など



### 【生活の中の行動例】

- マイ箸・マイカップ・  
マイボトルの利用
- 使い捨てプラスチックの  
使用を減らす
- 食べ残し(食品ロス)を減らす
- 3R(ごみの削減・再利用・リサイクル)

参加してみよう!

## 楽しく実践! エシカル消費

県では、今年度から、エシカル消費を身近に感じてもらうための取組を  
進めています。詳しくは、県消費生活センターのホームページや公式  
SNSなどでお知らせしますので、ぜひご参加ください。

詳しくはHP [青森県消費生活センター](#)  
県民生活文化課 ☎017-734-9206

### ●エシカル消費キャンペーン

県内のスーパーマーケットなどに、エシカル商品  
コーナーを設置します。  
【キャンペーン時期】令和4年10月、令和5年2月(予定)

### ●親子で学ぶ! エシカル消費教室

県内のスーパーマーケットなどで、親子で楽しめる  
「エシカル商品探し」ゲームなどを実施します。  
【開催時期】令和4年12月(予定)



青森の豊かな自然を未来の子どもたちへ

# 地球温暖化ストップ! アクション

## 『地球温暖化』とは

**地球温暖化のメカニズム**

約200年前の地球 → 現在の地球

産業革命が始まった頃の二酸化炭素の濃度は約280ppmでした  
2013年には二酸化炭素の濃度が400ppmを超えてしまいました

※全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト(<http://www.jccca.org/>)の図を参考に作成

大気中の二酸化炭素などの温室効果ガスが増え、地球の気温が上昇する「地球温暖化」。このまま地球温暖化が進むと自然界のバランスが崩れ、さまざまな被害が出てしまいます。

## 『地球温暖化』が進むとどうなる?

**豪雨・洪水被害**

地球の気温が上がると大気中の水蒸気が増え、雨が降りやすくなります。短時間での強い雨が增えることにより、洪水や土砂災害の危険が高まります。

暑すぎる...!

**健康被害**

気温上昇によって熱中症被害が増えるほか、感染症を運ぶ虫が住みつく可能性が高まり、感染症被害のリスクも増加します。

**農作物の不作**

気温上昇による米の品質低下や野菜の生育不良、りんごの日焼け果の発生など、私たちの食卓にも大きな影響を及ぼします。

**生態系崩壊**

気温や海水温の上昇により、多くの海洋生物の成長や繁殖に影響を及ぼしたり、気候の変化に適応できない生物が減少・絶滅するリスクが高まります。

じゅわん...

## 今すぐできるこんな対策

### 自然災害に備えて「適応」をはじめよう

地球温暖化の影響により、自然災害が発生する危険性が高まります。いざ災害が起きたときのために、家庭でできる備えを考えてみましょう。



#### いつでも避難できるよう防災グッズを用意する

災害時にすぐ避難できるよう、食料品や充電器などを入れた非常用持ち出し袋を準備しましょう。

#### 天気予報や防災アプリを活用する

被害を未然に防ぐため、防災や気象の情報を取得できるアプリなどをダウンロードしておきましょう。

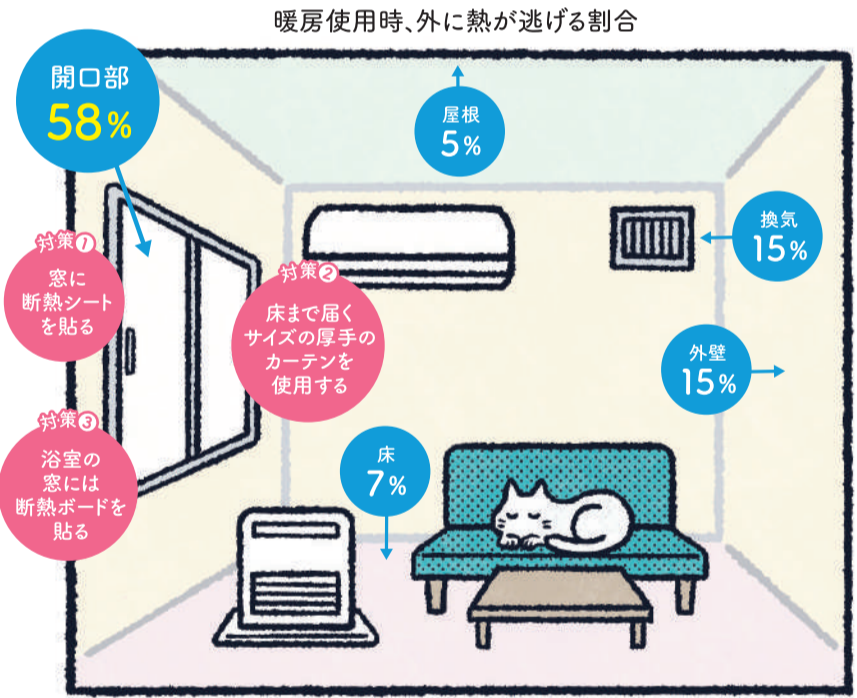


#### 避難場所や避難経路を確認する

自宅や職場周辺にある避難場所・経路を地図で確認しておけば、災害時に慌てず行動できます。

### 厳しい冬を快適に! 省エネ&節約の「住まいの断熱」

住宅から出ていく熱の58%は窓などの開口部から逃げていきます。窓の断熱を見直して、省エネ&暖かな冬を過ごしましょう。



出典:一般社団法人日本建材・住宅設備産業協会

## 10月は『スマートムーブ通勤月間』!

二酸化炭素の排出量を減らした環境に優しい移動方法「スマートムーブ」。10月は「スマートムーブ通勤月間」です。皆さんも、できる範囲で徒歩や自転車、公共交通機関で通勤して、いつもの街の違った一面を発見してみませんか。



知事も徒歩で登庁!

#### 例えばこんなスマートムーブ

- 電車やバスを積極的に利用しよう
- 近い場所へは徒歩・自転車で
- 自動車の運転はエコドライブで

令和3年度のスマートムーブ通勤月間の実施結果

参加事業所 県内142事業所

参加人数 22,046人

CO2削減 82,873kg

### 車の乗り方にもひと工夫! エコドライブ10のすすめ

- ① 自分の燃費を把握しよう
- ② ふんわりアクセル「eスタート」
- ③ 車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
- ④ 減速時は早めにアクセルを離そう
- ⑤ エアコンの使用は適切に
- ⑥ ムダなアイドリングはやめよう
- ⑦ 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
- ⑧ タイヤの空気圧から始める点検・整備
- ⑨ 不要な荷物はおろそう
- ⑩ 走行の妨げとなる駐車はやめよう



詳しくは県庁HP スマートムーブ 検索  
環境政策課 ☎017-734-9243

出典:エコドライブ普及連絡会「エコドライブ10のすすめ」

地産地消費  
元気あおもり!

# 県産品で青森をおいしく味わおう



青森には、自信を持っておすすめできるおいしい県産品がたくさん。  
県内で生産されたものを地元の皆さんが積極的に購入することが、青森を元気にし、地域の経済や雇用を守ることにつながります。  
ぜひ旬の県産品を堪能して、青森をおいしく味わいましょう!

旬の味!!

## 今、味わいたい あおもりの食材たち

詳しくは  
「青森の旬カレンダー」を  
チェック!

**果物**

りんご繊維が生活習慣病予防に!  
ポリフェノールたっぷり!

りんご      ぶどう

**米**

私たちの健康を支える栄養食!

青森産米のイメージ写真

**野菜**

ビタミンC、U、Kが豊富!  
β-カロテンで体の酸化を防止!  
食物繊維豊富でうま味たっぷり!  
アミラーゼで滋養強壮!

キャベツ      かぼちゃ      ごぼう      ながいも

**きのこ**

肉厚で食物繊維が豊富!

青森さくらげ

**魚介**

ビタミンB12で貧血を予防!  
EPA・DHAが豊富!  
高タンパク・低脂肪!  
オルニチンで疲労回復!

サケ      さば      やりいか      しじみ

## 県産素材でおいしく減塩! 『だし活+だす活』

青森の恵みを素材とした「だし」のうま味を生かし、おいしく減塩ができる「だし活」と、野菜を食べて、野菜に含まれるカリウムで余分な塩分を排出する「だす活」で、健康的な食生活を目指しましょう。

青森県民は2.5gオーバー!      青森県民はあと50g必要!

食塩摂取量の目標は 1日8g未満!      野菜摂取量の目標は 1日350g!

**だし活 + だす活**

だしのうま味で塩分控えめ      野菜のカリウムで塩分排出      例えばこんなメニュー

だし活: 煮干し      だす活: キャベツ、ながいも      キャベツのふわふわお好み焼き

青森県産だしの例

煮干し      しじみ      昆布      ほたて      ごぼう

詳しくは県庁HP  
だし活だす活

## 旬の食材でだし活レシピ

お好み焼き

キャベツのふわふわ

カロリー 188kcal      塩分 0.8g      調理時間 約20分

- 材料(3人分)
- キャベツ…1/6個(150g)
  - 長いも…1/6本(200g)
  - できるだし「青森焙煎煮干し」…大さじ1と1/2
  - サクラエビ…5g
  - たまご…2個
  - オリーブオイル…大さじ1
  - ソース、かつお節、ポン酢など…お好みで

- 作り方
- 1 キャベツをみじん切りにする。
  - 2 長いもの皮をむき、すりおろす。
  - 3 たまごを割りほぐし、サクラエビ、できるだし、長いも、キャベツのみじん切りを加えて混ぜ合わせる。
  - 4 フライパンにオリーブオイルを入れて、熱する。
  - 5 生地をひと口大に伸ばし、中火で両面を焼く。お好みでソースやポン酢、かつお節をかけて完成。

参加者募集!

## だし活+だす活イベント だしカフェOhara



「だし活+だす活」アンバサダーである料理研究家の大原千鶴氏をお迎えしてイベントを開催します。オリジナルレシピの調理実演や試食、美の秘訣などを伺う「だしファンミーティング」など食を通して美しく健康に過ごすためのヒントが盛りだくさん!

- 五所川原 11月23日(水・祝)
- 黒石 11月26日(土)
- 十和田 12月25日(日)

詳しくは県庁HP  
だしカフェOhara

地産地消費で元気あおもり!

青森県産品愛用応援キャンペーン

9.17~11.16

あおもりのうまいもの  
またはお買物券・お食事券が  
合計950名様に当たる  
チャンス!

応募締切/2022 11.17

総計  
950名様に  
当たる!

## 県産品を買って県産品を当てよう

# 『青森県産品愛用応援キャンペーン』実施中!

キャンペーン参加店で、①県産の農林水産物、②県内企業が製造・販売する加工品や酒類等、③県内飲食店が提供する県産食材を使用した料理を、税込み500円以上購入して応募すると、総計950名様に県産品やお買い物券などが当たります。詳しくはホームページをご覧ください。

- 【実施期間】9月17日(土)~11月16日(水)
- 【応募締切】11月17日(木)[郵送は当日消印有効]

【参加店】県内のスーパーマーケット、生協、百貨店、量販店、道の駅、産地直売施設、食料品店、酒飯店、飲食店、ホテル、県内外アンテナショップ等

詳しくは  
青森県産品愛用応援キャンペーン



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  
「あおり愛」を  
語ります。



育む  
健全な心身を  
きれいな海と  
ごみ拾い×ヨガで

「ビーチクリーン・ヨガ」活動の  
きっかけは？  
島さん 海岸に散乱しているごみ

津軽海峡マグロ女子会  
下北支部 青森支部  
しまやすこ みつや  
島康子さん(左) 三津谷あゆみさん(右)  
(大間町在住) (青森市在住)

PROFILE  
北海道新幹線開業に向けて2014年に青森と北海道の女性陣で結成した「津軽海峡マグロ女子会」。現在は90名を超えるメンバーが各エリアでイベントや体験型ツアーの実施など、地域振興に取り組んでいる中、島さん率いる下北支部では海岸清掃とヨガを掛け合わせた「ビーチクリーン・ヨガ」を2021年から実施。



1 第1回は県の環境配慮行動拡大モデル事業として風間浦村の中学生を対象に実施。その後はプログラム内容をさらに充実させ、広く参加を募っています。  
2 飛行機などのシート用の織糸の余りを活用して作られたオリジナル軍手「エコだべさ軍手」がごみ拾いのお供。  
3 「お百度ごみ拾い」と題して毎日ごみ拾いを続け、今では連続500日を超えたという三津谷さん。

津軽海峡マグロ女子会下北支部 / ☎0175-37-5073(Yプロジェクト内)

「活動を通して感じたことは？」  
島さん 最初の舞台となった風間浦村の布海苔記念公園は、とにかく景色がすばらしくて、ごみを片付けてきれいにした達成感と地元のためになることをした満足感がありました。さらに、そこでヨガをする気持ち良さ。身も心も整う感じでしたね。

三津谷さん 私は個人的に毎日ごみ拾いをするのですが、一人で始めるのはハードルが高いという

方もいますよね。みんなでやることで達成感を感じ合ったり、そこから個人でも活動してみようかなと思ったりと、ごみや環境問題について考えるきっかけにもなる取り組みだと思っています。

「今後の展開は？」  
島さん 「ビーチクリーン・ヨガ」を定期的に開催して、ヘルスツーリズムプログラムとして確立したいと考えています。次世代の子どもたちにもつなげていきたいですね。

三津谷さん ごみ問題は海に限ったことではありません。活動を発信することによって、誰かの気づきにつながればうれしいです。



ミニ特集1

悩みや生きづらさを抱える子ども・若者の一歩を踏み出す勇気を受け止めます

県では、複雑・多様化する現代社会において、ニート、ひきこもり、不登校、発達障害など社会生活を円滑に営む上での困難や孤独・孤立、生きづらさを抱える子ども・若者のために、居場所づくりや相談できる機会の情報提供を進めています。一人で抱え込まずに、ぜひあなたの悩みを聞かせてください。

1 若者のサード・プレイスをつくります



若者が社会とのつながりの構築や維持ができる仕組みづくりに向け、家庭や学校、職場以外で、安心して参加し発言でき、存在を認められる場である「サード・プレイス」をインターネット上につくり、10月中旬から11月10日程度、コーディネーターとゲストとの対談に視聴者がコメントで参加できるYouTubeライブ配信を行います。

2 悩みを相談する機会を提供します



子ども・若者が地域の支援機関とつながる機会を作るため、県内3地域(津軽、県南、下北)の各相談支援機関が参加する合同相談会を11月に開催します。日時等の詳細は、順次ホームページなどでお知らせします。

3 相談窓口や支援機関を紹介します



インターネットやSNSを使って、県内の各種相談窓口をお知らせしています。また、何を相談したらいいのかわからない方には、下記の案内窓口で、悩みに応じた相談窓口・専門機関をご案内しています。

県内の支援機関情報をまとめた冊子は、県庁HPでダウンロードできます



案内窓口  
子ども・若者総合案内  
☎017-777-6123 9時～17時(土日祝日・年末年始を除く)

毎年11月は「子供・若者育成支援推進強調月間」です。  
詳しくは 青森 子ども・若者 検索  
青少年・男女共同参画課 ☎017-734-9226

ミニ特集2

あおりマッチングシステムが  
出会いをサポートします!



県では結婚を希望する男女の出会いをサポートするため、あおり出会いサポートセンターを設置しており、10月1日から、インターネット上でお見合いのお相手を探したり、お見合いの申し込みをすることができるあおりマッチングシステム「AI(あい)であう」の運用を開始します(要会員登録)。  
会員の方は、システムの利用のほか、県内のイベント情報を受け取ったり、必要に応じて、センターのコーディネーターに相談することもできます。ぜひご利用ください。

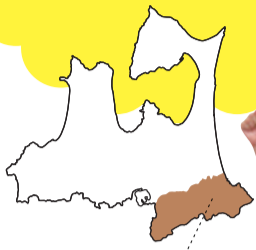
- いつでもどこでもご利用が可能♪  
スマートフォンやパソコンで、いつでもどこでも時間や場所に左右されずに、会員プロフィールからご自身でお相手を探すことができます。
- AI(人工知能)があなたにピッタリのお相手をご紹介します  
価値観診断テストの結果をもとに、AIが毎週1回、相性度の高いお相手をご紹介します。
- 青森県の運営だから安心♪  
会員登録の際は、身分証明書や独身証明書等をご提出いただき、面談を行います。なりすまし等の心配がなく、安心してご利用いただけます。(※独身証明書は、本籍地のある市町村で取得することができます。)

- 「AIであう」会員登録方法  
あおり出会いサポートセンターのホームページからお申し込みください。電話や来所によるお申し込みはできません。
  - 【利用できる方】以下のすべてを満たす方  
①18歳以上の独身男女(※18歳になって最初の年度末までの間の者を除く)  
②スマートフォン、メールアドレスを所有している方  
③青森県内に居住している方、または県外に居住している方で結婚後に青森県内に転居することを考えている方  
④過去に会員登録を抹消されていない方
  - 【利用登録料(登録月から2年後の同月末まで有効)】  
居住地に応じて10,000円または12,000円(税込)  
※ひとり親家庭の父母(児童扶養手当受給者に限る)は居住地に関わらず無料
- 詳しくはHP あおさぽ 検索  
あおり出会いサポートセンター ☎017-721-1250、こどもみらい課 ☎017-734-9301

県内6エリアの

ご当地自慢

# 地域県民局 ZOOM UP!



今回のご自慢地域

三八地域

三八地域県民局  
地域農林水産部  
わたなべひろたか  
渡邊 弘隆

【地域県民局とは?】地域の特性を生かした魅力と活力ある地域づくりのために県内6地域(東青・中南・三八・西北・上北・下北)に設置された、県の総合的な出先機関。それぞれの地元に着目した地域づくりを進めています。

三八エリアと  
いえばこれっ!

体験

干し柿  
づくり



アップルパイ  
づくり



グリーン・ツーリズム

五戸町のグリーン・ツーリズムは、農業収穫体験、郷土料理体験などバラエティーに富んでいます。農業+食の安全・安心を基本に、収穫した農作物を使った料理を楽しむこともできます。

問い合わせ  
五戸町観光協会  
☎0178-62-7115

マルシェ

開催に向けて  
打ち合わせ中



特集内容に関する問い合わせ  
三八地域県民局地域農林水産部 農業普及振興室  
☎0178-23-3794

ファーマーズマルシェ

10月2日(日)10時30分から、八戸まちなか広場「マチニワ」で、新規就農者による「さんばちファーマーズマルシェ」を開催します。ぜひご来場ください。



## 新規就農者の経営安定とネットワークづくりをサポート!



栽培実証ほでの現地研修会



新規就農者を  
サポート!

三八地域県民局では、新規就農者の経営安定と早期定着に向けて、関係機関等による新規就農者の支援体制づくりを進めるとともに、新規就農者の所得向上やネットワークづくりに取り組んでいます。

具体的には、新規就農者のほ場を活用した栽培技術の実証や現地研修会・各種セミナーの開催により、所得向上に向けた取り組みを支援しているほか、新規就農者が自ら企画し初めて開催する「さんばちファーマーズマルシェ」の活動を支援しています。



マルシェの開催に向けた先進地視察



有機農業に関するセミナー

連載第15回

いげだきます!

### あおもり めし

地域版  
三八

地域にちなんだ食材で作るレンピヤ郷土料理をご紹介します!

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。地元青森で食べ続けられてきた昔ながらの素朴な郷土料理と家庭料理を中心に提供。

具だくさんの汁と  
モチモチ食感の  
優しい郷土の味  
ひつつみ



【カロリー】1,786kcal 【塩分】10g  
【調理時間】約60分  
【材料:4人分】 干しいたけ…4個  
小麦粉…2カップ (戻しておく)  
水…100ml 糸こんにゃく…200g  
鶏肉…300g 長ねぎ…1/2本  
ごぼう…150g だし汁…1,200ml※濃いめ  
大根…150g 薄口しょうゆ…大さじ3  
にんじん…50g みりん…大さじ1

【作り方】

- ①ボウルに小麦粉と水を入れて混ぜ合わせ、力を入れてこね、生地を作る。つやが出てきたら丸くまとめてラップをかけ、30分以上休ませる。
- ②鶏肉は1cm幅に切り、下ゆでする。ごぼうはさがきにし、水でアク抜きをする。大根とにんじんは3~4cmの短冊切りにし、戻した干しいたけは2~3mm幅に切る。糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、洗っておく。
- ③鍋でだし汁を沸かして②を入れ、適宜アクをすくいながら具材が柔らかくなるまで煮込み、薄口しょうゆ、みりんで味を調える。
- ④別鍋で湯を沸かしておく。水でぬらした手指で①の生地をつまみ、指先で伸ばしながら湯に入れてゆで、浮いてきたら冷水に取る(別鍋でゆでると、だし汁が濁らず、残った生地を冷凍保存できる)。
- ⑤具だくさんのだし汁に④を入れて温める。おわんに盛り、薄切りにした長ねぎを添えたら出来上がり。

常備菜の定番  
ごぼうと牛肉の  
みそ炒め



【カロリー】1,100kcal 【塩分】5.2g  
【調理時間】約30分  
【材料:4人分】 だし汁…150ml みそ…大さじ1  
ごぼう…150g ごま油…大さじ1 砂糖…大さじ1  
牛肉…200g しょうゆ…大さじ1 みりん…大さじ1  
鷹の爪…適宜

【作り方】

- ①ごぼうは大きめのさがきにし、水にさらしてアク抜きをする。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒め、火が通ったらいったん取り出しておく。
- ③②のフライパンでごぼうを炒め、油が回ったらだし汁としょうゆ、鷹の爪を加え、ふたをして煮る。
- ④ごぼうが好みの硬さになったら②の牛肉を戻し入れ、残りの調味料(みそ、砂糖、みりん)を加える。汁気がなくなるまで炒めたら出来上がり。

Instagramでは  
アレンジメニューを公開中!





## 今回のテーマ 青森と神戸、ともに発展する未来へ

青森県知事 三村申吾

令和2年3月29日に運航を開始したFDA青森-神戸線が3年目を迎えた。さまざまな危機の中、ご利用いただいたお客さまはもとより、これまで耐え抜いてくださった関係者の皆さまに心より感謝している。

この航空路線がしっかりと安定することで、本州最北という不利なロケーションにあるわれら青森県の交通利便性が格段に高まることは、誰もが賛同して下さると思う。アクセスに優れた神戸空港を拠点に、新幹線や在来線、高速バスを利用すれば、姫路や大阪だけでなく、京都や岡山、徳島など周辺エリアにまで往來を拡大することができる。

そこで、まずは観光による経済効果をいかに獲得するかが重要となる。

観光国際戦略局や企画政策部を中心に、移動制限のない時は足を運んで、そうでない時はウェブ等で主たる相手方となる神戸市をはじめ、関西各地の旅行社やメディア、MICE(社員研修旅行等)を実施する企業に対して地道な営業活動をくり返してきた。

その結果、姫路のほか、驚いたことに京都の旅行社までもが協力してくれた(JRの新快速列車で京都-神戸)三ノ宮間が約50分なので大変便利とのこと。

担当部局では、議会から承認いただいた予算をフル活用し、さらに攻めまくっている。悲願である観光経済の回復と成長を目指して、トップセールスも含めて、チーム力で太い関係性を構築していきたい。

かつて、チーム県庁は、FDAの多大なるご協力のもと、途絶えていた名古屋線を見事復活させ、一日一便から多い時は四便にまで大きく成長させた。このことにより、観光経済のみならず、企業の立地や増設、あるいは商流による経済効果の獲得につなげてきたことを忘れてはいない。

同様の例として、エパー航空による青森-台北線が開設され、観光誘客が激増した中で、これまでの輸出部隊に加え、商工労働部を投入したことにより「台日商務交流協進会」や「台北市進出口商業同業公会」とのMOU(経済交流覚書)締結につながり、復便の暁には、経済交流のさらなる発展が大いに期待されている。

今、庁内ベンチャーチームが先導して、神戸市経済観光局や神戸市産業振興財団との連携・交流をぐんぐん進めている。

加えて、兵庫県商工会議所連合会と青森県商工会議所連合会との交流も実行されている。

県内でもすでに40を超える事業者等とのヒアリング・打合せを実施しており、早速、神戸を訪問して商談を進める事業者も現れるなど、空路で105分の利便性はビジネスにも強い味方である。

このように、新設航空路線の成否は、いかにその効果を最大限生かせるかにある。つまりは、その路線の維持・発展(神戸線は二便化が悲願、いや必須)とそれを基盤に経済効果の最大限の獲得をいかに具体化するかにある。

チーム県庁はヤル気満々、メラメラと燃えているが、県民の皆さまによる路線のご利用が、何よりのあと押しとして重要となります。

特に、FDA青森-神戸線には、誕生月に片道6,500円+燃油サーチャージで乗れる、とてもお得な割引もあります。

県民の皆さまにおかれましては、快適な空の旅を通じて、青森と神戸がともに発展する未来の実現にご協力いただければありがたいです。



## AOMORI INFORMATION あおもりインフォメーション

### 青い森で1日あと1,000歩キャンペーン開催!

“歩くこと”をより意識し、実践することを目的にスタンプラリーとロゲイニングを行います。すてきな賞品もありますので、ぜひご参加ください!

- ◆青い森を歩いてGET! GPSスタンプラリー 【開催期間】10月1日(土)~11月30日(水) 県内各地の公園などに設置したポイントを探し、スタンプをGET!
- ◆青い森を歩き回れ! ロゲイニング大会 in AOMORI CITY 【開催日】11月5日(土) 先着100名50組! 家族や友人、仕事仲間と参加してみませんか。

詳しくは「青い森で1日あと1000歩」が検索 がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9212



### 10月は県内3市で無料労働相談会!

電話予約受付中!	とき	ところ
突然の解雇・賃金未払いなど、職場のトラブルに悩んでいませんか? 労働委員会では毎月、無料の「労働委員会委員による労働相談会」を開催し、トラブル解決のお手伝いをしています。予約者優先となりますが、予約なしの当日参加も可能です。	10月 28日(日) 10:30~12:30	青森県労働委員会
	10月 4日(火) 13:30~15:30	青森県労働委員会
	10月16日(日) 10:30~12:30	八戸市ユートリー
	10月23日(日) 10:30~12:30	弘前市藤田記念庭園

詳しくは県庁HP「労働相談会」が検索 青森県労働委員会事務局 ☎017-734-9832

### 青の煌めきあおもり国スポ・障スポの運営ボランティアを募集します!

2026年に青森県で開催する「青の煌(きら)めきあおもり国スポ(第80回国民スポーツ大会)・障スポ(第25回全国障害者スポーツ大会)」を支えてくださる運営ボランティアを募集しています。

全国から訪れる方々をおもてなしの心でお迎えし、国スポ・障スポの地元開催を一緒に盛り上げましょう! たくさんのご応募をお待ちしています!

詳しくは「あおもり国スポ」が検索 第80回国民スポーツ大会青森県準備委員会事務局 (国民スポーツ大会準備室 総務企画担当) ☎017-734-9703



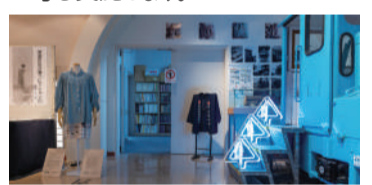
大会マスコットキャラクター「アップリート君」

### 「美術館堆肥化計画2022」県南地域で開催!

三八上北を舞台に、美術館活動や現代アートの魅力を紹介します。地域にかつてあった/今もある「ミュージアム(博物館・美術館)」を手がかりに、県立美術館PR展示「旅するケンピ」や、地域で制作された現代アート作品展示「耕すケンピ」を実施します。

【開催期間】10月29日(土)~12月11日(日)(予定) 【会場】三沢市歴史民俗資料館、斗南藩記念観光村(三沢市)、六ヶ所村立郷土館、キリストの里公園周辺野外(新郷村) 【観覧料】無料(三沢市歴史民俗資料館のみ要入館料)

詳しくは「青森県立美術館」が検索 青森県立美術館 ☎017-783-3000



昨年度開催した「旅するケンピ」美術館堆肥化計画2021の様子(会場:中泊博物館)

**マチイロ** スマートフォン用アプリ「マチイロ」で手軽に県民だよりあおもりが読めます!

詳しくは「マチイロ」が検索

みなさんと県庁を結ぶ県政インフォメーション

テレビ ◆RAB「LINK/青森県」(30秒スポット) ◆RAB「大好き、青森県。」(第3日曜日)17:00~17:15(「TVer」で見逃し配信有り) ◆ATV「みんなの県庁!」(土)16:55~17:00 ◆ABA「メッセージ」(土)9:30~9:35 [放送時間が変更になることがあります]

ラジオ ◆RAB「青森県広報タイム」(月)~(木)7:30~7:35 ◆エフエム青森「あおもり・ふあん」(月)~(金)16:55~17:00

新聞 ◆東奥日報・デーリー東北・陸奥新報「広報あおもりけん」(毎月1日・16日)

HP/Twitter ◆県のホームページ <https://www.pref.aomori.lg.jp/> ◆青森県庁Twitterアカウント(@AomoriPref)

青森県広報広聴課公式SNSもチェック!

Facebook 青森県広報広聴課 Twitter @aomorist Instagram @aomorikenmindayori

編集発行 青森県広報広聴課 〒030-8570 青森市長島1-1-1 ☎017-734-9137 ※「県民だよりあおもり」は点字版・録音版も発行しています。ご希望の方は広報広聴課までお知らせください。 ※今後の広報紙制作の参考とするため、「県民だよりあおもり」に関する皆さまのご意見・ご感想を郵送でお寄せください。この印刷物は520,000部作成し、印刷経費は1部当たり9.5円です。