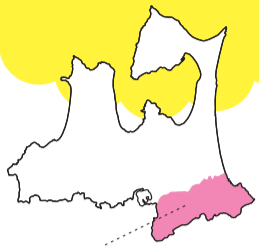


県内6エリアの

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  
地域健康福祉部  
よだまゆみ  
吉田 麻由美

【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!

城跡



## 国史跡三戸城跡 城山公園

三戸町の高台にあり、国史跡に指定された三戸城跡は、歴史ファンにお勧めなのはもちろんのこと、日本の歴史公園100選に選ばれた広い園内からは三戸町を一望でき、ウォーキングにもお勧めです。

公園



## ひばりの公園

五戸町にある運動公園。競技場のほか、遊具広場やわくわく冒険広場など、小さいお子さんが身体を動かして遊べる広場があります。運動不足解消に、お子さんと一緒に出かけてみませんか。



特集内容について詳しくは県庁HP

三八地域 働く人の健康づくり 🔍 検索

三八地域県民局 地域健康福祉部保健総室  
(三戸地方保健所)健康増進課 ☎0178-27-5111

## 事業所で働く人の健康づくりをサポート!!



「働く人の健康づくり応援プログラム(運動)」の様子

三八地域県民局では、事業所の健康づくりを支援する取組を行っています。具体的には、事業所を訪問し、健康づくりについてお聞きした内容をもとに、健康経営に向けた助言を行っているほか、「三八地域働く人の健康づくり

応援プログラム」を作成し、事業所への講師派遣や資料の提供を行っています。

健康に役立つ情報や事業所の健康づくりの取組などをSNSで発信していますので、ぜひチェックしてみてください!

Instagramで健康に関する情報を発信!



Twitter @kenkou\_sanpachi

事業所訪問の様子



Instagram @kenkou\_sanpachi

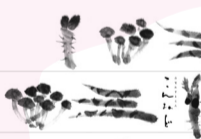
連載第19回

いざなぎます!

## あおもりめし

地域版 三八

地域にちなんだ食材で作るレシピをご紹介します!



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。

## にんにくチップス

そのままカリッと! いろいろな料理のアクセントにも便利



にんにくオイル



【カロリー】328kcal 【調理時間】約20分

【材料:にんにく3個を使う場合】

- ・にんにく…3個(正味約160g)
- ・サラダ油…100ml

【作り方】

- ①にんにくは2mm厚の薄切りにし、焦げやすい芽の部分は串などで取り除く。
- ②サラダ油を入れたフライパンに①のにんにくを重ならないように広げ、火をつける(弱火)。

POINT 大きめのフライパンを使うと揚げやすい。にんにくが浸る程度の油量できれいに揚がる。

- ③泡がフツフツした状態になったら時々鍋を揺すって満遍(まんべん)なくにんにくに火を通し、キツネ色になったら引き上げる。

POINT しんなりしているにんにくも、時間がたつとカリッとする。

- ④にんにくチップス、油(にんにくオイル)はそれぞれ保存容器に入れて保存する。  
※油は冷めてから保存容器に入れる。

## いちごのゼリー ヨーグルトクリーム添え



【カロリー】385kcal 【塩分】0.1g 【調理時間】約120分

【材料:4人分】

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 【ヨーグルトクリーム】     | 【いちごゼリー】          |
| ・プレーンヨーグルト…200g | ・いちご…1パック(正味250g) |
| ・砂糖…大さじ1        | ・砂糖…大さじ4          |
| ・ミント…適宜         | ・粉ゼラチン…5g         |
|                 | ・水…大さじ2           |

【作り方】

【ヨーグルトクリーム】

- ①ボウルにザルを乗せ、キッチンペーパーを敷いてヨーグルトを入れる。ラップをし、半量(100g)になるまで冷蔵庫で1~2時間置いて水切りをする。砂糖大さじ1を入れる。

【いちごゼリー】

- ②ヘタを取ったいちごと砂糖をボウルに入れてフォークなどでしっかりとつぶす。
- ③大さじ2の水に粉ゼラチンを振り入れてふやかす。レンジで加熱し溶かす(600Wで20~30秒)。
- ④③に大さじ2程度の②を入れて混ぜ、温度をなじませてから②に戻し、全体をしっかりと混ぜる。器に入れて冷やし固め、ヨーグルトクリームを乗せ、ミントを飾る。

Instagramではアレンジメニュー

「牛肉のホットサラダ にんにくチップス添え」  
「にんにくチップス味噌」  
レシピを公開中!

