



1. Red Bull BC One Japan Camp 2017で優勝。
2. 年長さんクラス。この日は、「ツーステップ」と「スキップ」を指導。子どもたちの笑顔が絶えません。
3. 「一人一人に合わせた関わり」をモットーに、この道13年。
4. 何でも相談できるのは信頼の表れ。時にはお酒も飲み交わすという原本園長と。
5. 自宅近くの公園は、開放感に溢れる遊びの聖地。

森で全てを実現できているんですね。  
 「仕事に興味に子育て。ここ青森で全てを実現できているんですね。」

「ご自身も5歳と3歳の子を持つパパ。家事や子育てにも両親の協力が得られるのも地元で暮らしているからこそ。青森にいても努力次第で世界も目指せる。これからもここ青森で、よりよい子育てと保育、そしてダンスに取り組みたいと思っています。」

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。



保育教諭&ダンサー  
**鈴木 健久さん**  
 (弘前市在住)

PROFILE

15歳で始めたダンスは、ブレイクダンス・バトル世界最高峰の大会に日本代表として出場するほどの実力。保育教諭として勤務する黒石市認定こども園だけでなく、最大の特技を生かした保育に取り組んでいます。

職業、保育教諭。現役ダンサー。日々、父親。

「保育の二環としてダンスを取り入れているそうですね。」

鈴木 4年ほど前から、年長クラスにダンスの時間を設けています。ダンスはリズム感を養うだけでなく、協調性や礼儀も身につきます。そして健康的。保育の現場にも取り入れたいと園長に提案したところ、即、快諾

「ご自身も5歳と3歳の子を持つパパ。家事や子育てにも

積極的に取り組んでいるとお聞きしました。  
 鈴木 共働きの上に、自分は仕事以外にダンススタジオのインストラクターも務めているので、妻の負担を少しでも減らすためにも「見えない家事」を意識しながら、出来ることを率先してやるようにしています。あとは別の園に通う子どもたちの送り迎えとか。仕事とダンスと子育て。この3つが揃っているからこそ、自分のモチベーションが保たれている気がするんです。自分は都会よりも、自然が豊かで開放感がある青森での子育てが性に合っていると思います。両親の協力が得られるのも地元で暮らしているからこそ。青森にいても努力次第で世界も目指せる。これからもここ青森で、よりよい子育てと保育、そしてダンスに取り組みたいと思っています。」



保存版 青森の家庭の味を伝授!

いただきます。連載第1回 **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庭料理を自分でも作ってみましょう!



旬の食材  
**たけのこ**  
 (根曲がり竹)

1缶で2品  
 作れちゃう!

食材メモ  
 旬の時期  
 5~6月ごろ  
 缶詰、瓶詰は産直や道の駅などで年中購入可能。



青森のへびろて家庭料理

**根曲がり竹と豚肉の炒め物**

カロリー 600kcal 塩分 6g 調理時間 約10分

材料(4人分)

- ・根曲がり竹(斜め切り)・・・15本(約200g)
- ・豚バラ肉薄切り(下茹で(アク抜き)して切る)・・・100g
- ・糸こんにゃく(適当な長さに切り乾煎りする)・・・1袋(約200g)
- ・サラダ油・・・小さじ2
- ・薄口醤油・・・大さじ2
- ・みりん・・・小さじ2
- ・砂糖・・・小さじ1/2
- ・だし汁・・・100ml
- ・唐辛子(輪切り)・・・適宜

作り方

- 1 鍋にサラダ油を熱し、唐辛子、根曲がり竹、糸こんにゃくを炒める。
- 2 豚肉とだし汁を入れ、薄口醤油、みりん、砂糖を加えて汁気が無くなるまで炒め煮する。
- 3 最後にお好みで長ネギを加え、炒め合わせたら出来上がり。

生のたけのこの場合

- 1 皮の下から上に1cm幅で包丁で削り、くると皮をむく。
- 2 鍋に湯を沸かし6分程茹でる。
- 3 缶詰(瓶詰)と同じ状態に!



子どもも大好き!

**根曲がり竹とワカメの味噌汁**

カロリー 115kcal 塩分 6.5g 調理時間 約5分

作り方

- 1 だし汁に根曲がり竹を入れ、味噌で味を整える。
- 2 仕上げにワカメを加えたら、出来上がり。

レシピ監修

自宅レストラン「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)を経てフランス校へ。一つ星レストランで研修し帰国。2012年、自宅れすどらん「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。

Instagramでも公開中!

