

保存版
青森の家庭の味を伝授!

連載第9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
あの家庭料理を
自分でも作ってみましょう!



さっぱりと甘酸っぱい南蛮ダレが
食欲をそそる!

さばの南蛮漬り カロリー 1,262kcal 塩分 12.3g 調理時間 約20分

材料(4人分)
 ・さば…1匹300g (三枚おろしにしたもの)
 ・玉ねぎ…中1/2個(薄切り)
 ・ピーマン…中2個(千切り)
 ・にんじん…中1/4本(千切り)
 A
 ・酢…200ml
 ・酒…50ml
 ・みりん…50ml
 ・塩…小さじ1と1/2
 ・砂糖…小さじ2と1/3
 ・醤油…小さじ1と1/3
 ・鷹の爪…適量
 ・小麦粉…適量
 ・揚げ油…適量

- 作り方
 ①Aを鍋に入れて沸騰させ、火を止めてあら熱が取れたら、玉ねぎ、ピーマン、にんじんを漬ける。
 ②さばを食べやすい大きさにそぎ切りにし、小麦粉をまぶして170℃の油で3~4分揚げ、①に漬ければ出来上がり。※冷蔵庫で1~2日保存できます。

さばそぼろ

カロリー 1,235kcal
塩分 8.7g
調理時間 約20分

材料(さば1匹を使う場合)

・さば…1匹300g (三枚おろしにしたもの)
 ・長ねぎ…1本
 ・しいたけ…4個
 ・しょうが…30g
 ・油…大さじ2
 ・酒…大さじ3
 ・みりん…大さじ3
 ・醤油…大さじ3
 ・砂糖…大さじ1
 ・ごま…大さじ2

作り方

- ①さばの身をスプーンでかき取る。骨は丁寧に取り除く(血合い部分の小骨も)。
 ②長ねぎ、しいたけ、しょうがは5mm角のみじん切りにする。
 ③鍋で油を熱し、②を炒める。火が通ったら①を加え、さばの塊をほぐしながらさらに炒める。調味料を加え、弱めの中火で汁気がなくなるまで炒めたら出来上がり。※冷蔵庫で3~4日保存できます。



ご飯のお供はもちろん
パスタやトーストなどにも

頭から尾にかけてスプーンでかき取ると上手に取れます



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材な郷土料理と家庭料理を中心に提供。

AOMORI INFORMATION あおもりインフォメーション

マイナンバーカード もってねばマイナ このカード

マイナンバーカードは、本人確認の際の身分証明書として利用できるほか、PCやスマホで行政手続のオンライン申請ができるなど、さまざまなメリットがあります。
 マイナンバーカードの利活用の範囲はどんどん広がっていますので、お持ちでない方はお早めに申請を!(申請はPC・スマホでのオンライン申請のほか、郵送による申請も可能です。)



詳しくは [マイナンバーカード 総合サイト](#) [検索](#)
 行政経営課 ☎017-734-9163

オールあおもり進学相談フェアを開催します

青森県内の大学・専修学校等が一堂に会します。この機会に、いろいろな学校から、気になる話を直接聞いてみませんか。
【対象】高校生および保護者の方 **【時間】**14:00~18:00(むつ会場のみ13:30~17:30)
【青森会場】10月26日(火)青森産業会館 **【むつ会場】**11月4日(木)むつマエダアリーナ
【弘前会場】11月9日(火)青森県武道館 **【八戸会場】**11月11日(木)きざん八戸

詳しくは [オールあおもり 進学相談フェア](#) [検索](#)
 総務学事課 ☎017-734-9869

10月は回数倍増! 県内3市で無料労働相談会!

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。ぜひご相談ください。事前予約優先。予約なしでも相談可能です。

日時	会場
10月5日(火)13:30-15:30	青森県労働委員会(青森市)
10月10日(日)10:30-12:30	弘前市総合学習センター
10月17日(日)10:30-12:30	八戸市ユートリー
10月24日(日)10:30-12:30	青森県労働委員会(青森市)

詳しくは県庁HP [労働相談会](#) [検索](#)
 青森県労働委員会 事務局 ☎017-734-9832 **電話予約受付中!**

※令和3年9月2日時点の情報です。各イベント・企画等の開催状況は、新型コロナウイルスの感染状況により変更となる場合がありますので、事前にホームページ等でご確認ください。

ようこそ! 中南津軽文学の世界へ

企画展「中南津軽文学散歩」がまもなく始まります。明治以降に弘前市、黒石市、平川市、西目屋村、藤崎町、大鰐町、田舎館村、旧浪岡町を描いた文学作品を紹介し、近代文学から見た中南津軽地域の魅力に迫ります。
【開催期間】令和3年10月16日(土)~12月19日(日) **【時間】**9:00~17:00
【入館料】無料 **【会場】**青森県近代文学館 企画展示室

詳しくは [青森県近代文学館](#) [検索](#)
 青森県近代文学館 ☎017-739-2575



撮影:サトウウジ

青森県警察
からのお知らせ

「還付金」「高額当選」などという『お金に関する電話やメール』はサギ! すぐに警察に相談!

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。」(第三日曜日)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)



TVer

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。