

# 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



Uターン。

あおもりへの

考えてみませんか。

親子で一緒に

COVER PEOPLE

青森にUターンしたみなさん

## CONTENTS / 目次

P2 **特集** 地元への関心が高まっています。  
親子で話そう、青森県へのUターン

P6 **連載** CAFE AOMORI

P6 **ミニ特集** ①青森県パートナーシップ宣誓制度  
②ご存じですか?青森県のがん検診ガイドライン

P7 **連載** 『地域県民局』ZOOM UP! 「西北地域」

P7 **連載** いただきます! あおもりめし「西北レシピ」

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



今回は西北レシピ!

しじみとみずのスパゲッティ

紅鮭と根曲がり竹の飯ずし



地元への関心が高まっています。

# 特集 親子で話そう、青森県へのUターン

コロナ禍によるリモートワークの広がりなどの環境変化により、若者を中心に地元への関心が高まっています。

生きる場所・働く場所として青森を選び、Uターンした若者の本音とは？

遠くに住むわが子のこれからの人生について、親として今できることを一緒に考えてみませんか。

## ＼私たち、Uターンしました！ あおもり暮らし座談会／

一度県外に出てUターンした4名に、Uターンしたきっかけや今のお仕事のこと、地元の魅力など、それぞれの“あおもり暮らし”について伺いました。

神奈川県 ▶ 青森県

ささき めい  
佐々木 芽さん  
【30代／青森市在住】

2019年11月にUターンし、現在は実家で家族と暮らしながら日野建ホーム株式会社で営業職に従事。



東京都 ▶ 青森県

おくざき ゆうた  
奥崎 有汰さん  
【30代／青森市在住】

県外にある株式会社シーズ総合政策研究所に所属し、仕事を变えずにUターン。現在はフルリモートでこなしている。



北海道 ▶ 青森県

なりた ゆうだい  
成田 雄大さん  
【30代／藤崎町在住】

合同会社グランドアグウィル代表。北海道で整備士として働いたのちにスキークロス全日本メンバーとして活躍。Uターン後、りんご生産者に。



東京都 ▶ 青森県

たなか みか  
田中 美華さん  
【30代／八戸市在住】

株式会社リモートストーリーズ代表。個人事業主として2017年に東京からUターンした後、リモート業務サービスを提供する会社を立ち上げた。



### 地元へのUターンを決めたきっかけ

**成田さん** スキー競技に専念できる環境を求めて札幌の高校に進学しました。その後、一度は自動車整備士として道内で就職したものの、オリンピックを目指すため退職し、青森に戻って祖父のりんご園でアルバイトをしながら国内外を転戦。引退後、青森に残ったのは当時交際していた今の妻が青森にいたことも理由の一つです。

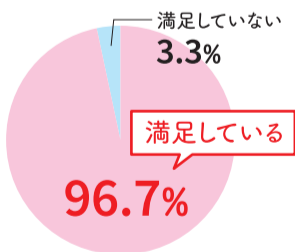
**佐々木さん** 私は通勤時間に往復2時間もかける生活がずっと続くことに疑問を感じ、そして親の年齢を考えた結果、地元で働くのもいいかもと思いはじめ。もともと、いつかは地元で暮らしたいと考えていたこともあり、Uターンに向けて動き出しました。

**奥崎さん** 青森に戻るイメージは全く持っていませんでした。新型コロナウイルスの影響でリモート業務になったのがきっかけです。東京でなくても仕事ができることわかったことが決め手でした。

**田中さん** 私も、外国に住むことはあっても青森に帰ることはないと思っていました。その考えが変化したのは子どもが生まれてから。都会では保育園に入れるのも大変で、もっと

＼データで見る／  
Uターン経験者の本音  
県内に在住の男女30人にアンケート

Q1. Uターンに満足していますか？



のんびり暮らしたいと思い、戻ってくることにしました。



### 青森で働くことー リモートワークの広がり Uターンを後押し

**成田さん** 私は今、祖父の園地を継いでりんごを生産しています。

**奥崎さん** Uターンに当たって転職はしませんでした。地域・産業振興をお手伝いする県外の会社に勤務していて、Uターン後も引き続き青森にいながらリモートで県外の会社の仕事をしていきます。

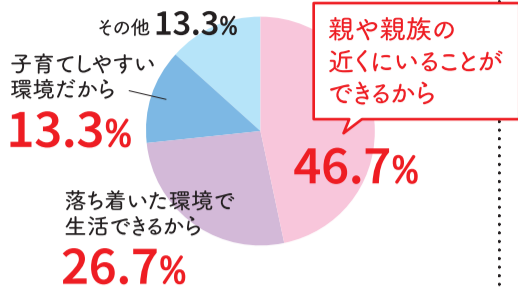
**田中さん** 私は英語を教える仕事をしていて、仕事をオンライン化すればUターンが実現できると考えていたのでそこに力を入れました。Uターン後、オンラインでできる仕事の幅も広がり法人のお客さまが増えたので、会社を設立しました。今でも首都圏のお客さまが多いですね。

**佐々木さん** Uターンを考え始めた時に母親に相談したら、県の就職支援制度が載った新聞記事を送ってくれました。その制度を利用しながら就活を始め、それまでの不動産関係の仕事の経験を生かせる職場を選びました。

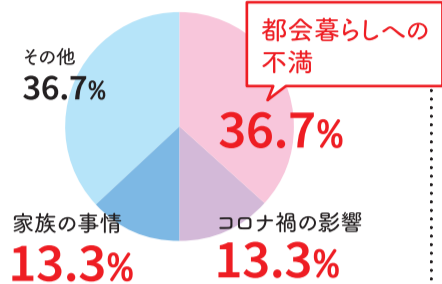


データで見る/  
Uターン経験者の本音  
県内に在住の男女30人にアンケート

Q2. Uターンした主な理由は?



Q3. Uターンの決め手は?



田中さん Uターン前後で大きく変わったのは近所付き合いですね。東京に住んでいた時には、マンションのお隣さんのことも知りませんでした。今は回覧板を届けに行った先で立ち話をして情報を交換したり、同じ趣味を持つ地域の人が声をかけてくれたり、自然にコミュニティができていくというか。

家族や地域とのつながり、通勤時間に大きな変化



奥崎さん 私は家族とのつながりが強くなりました。これまでは年に一度か二度しか会うことができなかったけど、今は毎日会える。趣味のカメラでも家族を撮ることが多くなりました。

佐々木さん 私は通勤時間が往復2時間から20分に短縮されたこと。帰宅してもまだ19時前だなんて、これまででは考えられないことでした。

奥崎さん 私は通勤時間ゼロ(笑)。成田さん 私がいた北海道は自然が多いという点では青森とそんなに変わりはありませんが、それでも十和田湖は格別(笑)。バーベキューをしたり趣味のSUP(スタンド



アップパドルボード)をやるのが何物にも代えがたい時間です。

身近な自然や

子育てのしやすさが

青森の魅力

佐々木さん 青森で過ごしたのは高校生までだったので、あの頃にはわからなかった魅力がたくさんあることに気がつきました。面白いことは都会にしかないと思ってたけど、今は山がきれいだと思える自分になった(笑)。

奥崎さん 確かに高校生までは、なんてつまらない街なんだ!と思っていました。一度都会での暮らしを経験したからか、晴れた日の景色がきれいになってことだけでも喜べる(笑)。青森の魅力を再発見しています。

佐々木さん ここには自然とか時間とか都会にはないものがあるというか。私もカメラが趣味なので、青森は撮影スポットが多くて、撮りがいがありますね。

奥崎さん 確かに都会は楽しいところではあるけれど、今となっては「遊びに行くところ」かな。

成田さん 私たち夫婦も旅行するたびに同じことを言いながら帰ってきますね。

田中さん 仕事をする環境としては、東京はいいところ。でも子育てをするのはやっぱり地元がいいかな。大きな遊園地はないけれど、近くの海で遊んでいるだけで子どもたちは楽しそうだし、自分もそうやって育ってきたので。

成田さん 子育てをする上では、近くに親がいてくれるというのは本当に助かります。農業は曜日が関係ない仕事なので。



田中さん 子どもが急に熱を出したり、出張が入ったり。仕事と子育てを両立する上では親の存在は本当に心強いですよ。県外出身の私の夫は縁もゆかりもない青森で暮らすことになりましたが、いつでも釣りが楽しめる環境が気に入っているみたいです。

Uターン者の柔軟な視点が新たな考え方を広げる

佐々木さん インターネットの普及で地方と都市部の格差がなくなってきたように感じます。

田中さん これからますますITの重要性が高まっていくでしょうね。奥崎さん 都会は情報量が多いけれど、青森は、ちょうどいい感じがしますよ。

成田さん 物理的な不便はないけれど、新しい情報や技術を率先して習得するといった考え方については、都会を参考にするのでもいいかな。青森には保守的な人が多い気がするので、Uターンしてきた人たちの中心に都会的な考え方も広がってほしいです。

仕事もプライベートも充実! 私たちのON&OFF ONではしっかり働き、OFFでは地元ならではの休日を満喫しています!

佐々木さんのON



お客さまに寄り添いながら、常によりよい接客を模索。

成田さんのON



アスリートとして培った精神力で理想のりんごを目指し探求する毎日。

田中さんのOFF



週末は家族で燕島に。Uターン後、人生初の釣りにも挑戦!

奥崎さんのOFF



趣味のカメラで家族を撮影。リアルで会えるからこそ醍醐味。



# お父さん、お母さんに聞きました 親が寄り添う、子のUターン

わが子に戻ってきてほしい。離れた場所に住む子のために親ができることって何だろう。そこで、前ページに登場した方々の親御さんに、経験談を伺いました。

## Q1 お子さんのUターンを促すためにどんなことをしましたか。



**A** 子どもの仕事が青森県でもできるか、子どもがやりたい仕事があるかを見極めるといいと思います。また、県の移住支援金などのサポートがあるので、県内にいる家族が率先して情報を調べ、子どもと共有すると思います。  
(奥崎さんの父・50代)



**A** 娘が地元に戻ろうか悩んでいるときに、新聞で見かけた県主催のUターンイベントの情報を教えたりしていました。  
(佐々木さんの母・50代)

## Q2 お子さんにアドバイスなどをしましたか。



**A** 「地元に戻ってきたい」と言われた時に、いろいろ細かいことを言わずに「いいと思うよ」と伝えたのですが、子どもからは、それがありがたかったと言われました。  
(田中さんの母・70代)

## Q3 お子さんがUターンして良かったことを教えてください。



**A** 青森でリモートワークをすると聞き、本当にできるのか心配でしたが、息子が帰ってきたことで、家族の関係性が変わり、みんなが穏やかになりました。息子が仕事をする姿を間近で見て、私もほっとし、成長を実感しました。  
(奥崎さんの父・50代)

## 自信を持って伝えよう 私が思う地元の良さ

県では、若者の県外流出の要因を探るため、県外在住の学生やその保護者などを対象に、アンケートやインタビューを実施しました。そこから見てきたのは、子の可能性を狭めまいとして、「青森で就職してほしい」という本心を言えずにいる親の意識や、一度は都会で就職したとしても「いつかは青森に戻りたい」と思っている若者の姿でした。

親の本音  
本当は  
そばに  
いてほしい。



安心できる場所で暮らしてほしい。  
本当は、県内が安心できる。

この年になり、自分の親のことを考えると、家族のそばにいられることが幸せだと思う。

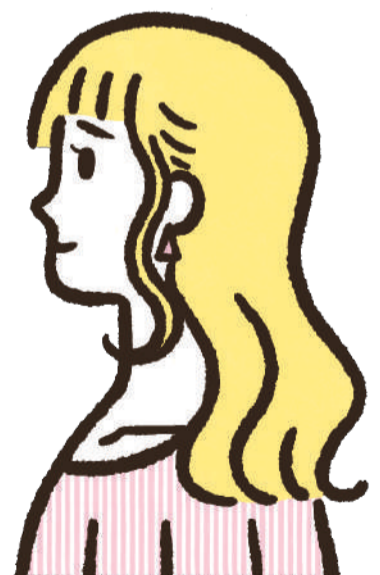
「帰ってきて」とは言えなくても、私が思う地元の良さを話してみてもいいのかな。

都会は毎日ガヤガヤしている。ここでずっと働くことを想像すると、ちょっと嫌かも。

この先、結婚して、子育てするなら、家族のそばにいられる青森がいい。

「頑張ってきて」も嬉しかったけど、「帰ってきていいんだよ」って言ってもらえたら、もっと嬉しいかも。

子どもの本音  
いつか青森に  
帰りたい。



## この機会に親子で Uターンについて話してみませんか

若者は、「親世代の人たちが青森をどう思っているか」をよく見て、将来どこで暮らすべきかを考えています。身近な自然や人の温かさ、家族がそばにいることの幸せなど、自分なりの「青森の良さ」を親からお子さんへ伝えてみませんか。

県民だよりあおもり 6月号のこの特集を親子で共有してみませんか!



詳しくは 県民だよりあおもり



スマートフォン用アプリ「マチイロ」



ぜひご利用ください!

# 県内就職 したい人への サポート・支援

青森で働きたい人・Uターンしたい人に  
役立つ情報や支援制度があります!

## 相談窓口

Uターン・移住を個別サポート

### 青森暮らしサポートセンター

Uターン・移住に関して相談員が個別対応します。対面はもちろん、電話やメール、オンラインでも相談できます。

フェイスブックで最新の移住関連情報を更新中!



#### ところ

東京都千代田区  
有楽町2-10-1  
東京交通会館8階  
「認定NPO法人ふるさと  
回帰支援センター」内



詳しくは    
青森暮らしサポートセンター  
☎090-6342-6194

Zoomでの  
オンライン相談も  
受け付けて  
います

UIターンに向けての就職相談

### あおりUIターン就職支援センター

青森へのUIターンを考えている方に、青森県内での就職に関する相談・無料職業紹介を行っています。対面や電話、メールのほか、オンラインでの相談も可能です。

#### ところ

東京都千代田区平河町2-6-3  
都道府県会館7階(青森県東京事務所内)

#### 相談時間

10時～17時(土日・祝祭日・年末年始は除く)  
相談は事前予約制(対面・オンラインとも)

#### E-mail

a-carecenter@pref.aomori.lg.jp



詳しくは    
あおりUIターン就職支援センター  
☎03-3238-9990

## 役立つサイト・アプリ

青森暮らしの入口がここに!

### 青森県移住・交流ポータルサイト あおり暮らし



県内40市町村の移住支援施策や、住まい情報、Uターンした方の体験談など、青森暮らしの魅力が詰まった移住・交流ポータルサイトです。



詳しくは

県内就職の強い味方!

### 青森県公式就職情報サイト あおりジョブ



県内企業への就職を希望する学生や求職者に向けて、県内の企業情報や求人情報、UIターンを支援する各種支援制度、就職イベントなどの情報を発信しています。



詳しくは

青森県の  
求人情報や  
各種支援制度を  
掲載!

青森の就活情報が満載

### 青森県公式就活アプリ シューカツアオモリ

県内企業の情報や就活関連のイベント、助成制度などをお知らせしているアプリ。無料で利用できるため、県内就職をお考えの方はぜひご利用ください。



詳しくは



令和4年3月  
リニューアル!  
個人情報登録  
不要

## あおり日和

Vol.12 誰かに話すとお悩み解決?



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。

## 支援制度

最大100万円の支援金を支給

### 移住支援金

東京圏から青森に移住し、就職した方への経済的負担を軽減するため、移住支援金を支給しています。

- 支給額 ●世帯での移住の場合:100万円
- 単身での移住の場合:60万円

- 対象者 ●移住直前の10年間のうち、通算5年以上(直近の1年間は連続)
    - ・東京23区内に住んでいた方
    - ・東京圏(埼玉・千葉・東京・神奈川)に居住し、東京23区内に通勤していた方
  - 申請後5年以上継続して青森県内に居住する意思がある方
- ※このほかにも要件があります。



詳しくは県庁HP    
労政・能力開発課 ☎017-734-9398

県外在住者の就活を支援

### 青森県UIターン還流促進 交通費助成

県外に住む方が青森県内の企業説明会や採用試験、インターンシップなどに参加する場合の交通費と宿泊費を助成します。

- 助成金額 ●交通費:助成対象経費の2分の1に相当する額(上限17,000円)
  - 宿泊費:助成対象経費の2分の1に相当する額(上限5,000円)
- 年度につき、1人1回まで利用可能です。ただし、宿泊費については、青森県内に実家がない方のみ対象となります。

対象者 県外在住の方



詳しくは県庁HP    
労政・能力開発課 ☎017-734-9398

## 相談会

創業を目指す方を支援

### あおりUIターン創業相談会 in 東京

首都圏での経験を生かした創業や、青森県の豊富な資源を生かした創業などに関するご相談に、創業・起業支援の専門家が対応します。

※事前申込が必要です。申込期限は県庁ホームページでご確認ください。

とき 6月18日(土)、7月16日(土)、8月20日(土)、9月17日(土)、  
10月15日(土)(以後、月1回開催)

ところ 東京交通会館8階 青森暮らしサポートセンター

定員 各日3名程度 参加費 無料



詳しくは県庁HP    
地域産業課 ☎017-734-9374

県内で働く若者を応援

### あおり若者定着 奨学金返還支援制度

就職先の企業と連携して若者の奨学金返還を支援し、県内定着を促進する新たな制度を創設します。令和4年6月中に専用ホームページで詳しい内容を公開し、受付を開始します。

支援額 最大150万円の返還支援

対象 日本学生支援機構や青森県育英奨学会の奨学金利用者

条件 令和5年度以降に県内企業等に就職する大学・短大等の  
新卒・既卒者(35歳未満)、県内で一定期間就業等

問い合わせ/地域活力振興課 ☎017-734-9174

6月受付  
開始予定!

特集に関する問い合わせ/地域活力振興課 ☎017-734-9174、労政・能力開発課 ☎017-734-9398





カゼハレ  
子ども応援クラブ主宰  
かぜはれ しょうた  
**風晴 翔太さん**  
PROFILE  
青森市に生まれ、高校卒業後に北海道内の大学に進学。教員免許を取得し、小学校教諭として弘前で社会人の第一歩を踏み出す。のちに退職し、現在はNPO法人あおりIT活用サポートセンターのスタッフを務めるかたわら、カゼハレ子ども応援クラブを主宰。



生まれた土地に  
根を張って  
「できる」を増やしたい

「大学卒業後、地元に戻った理由は何ですか？」  
風晴 教師という職業は働く場所を問いません。都会のイメージである「きらびやかさ」にあまり憧れがなかったこともあり、それならばやはり自分が生まれた土地で働く方がいいと思いついて、青森県の教員採用試験を受けました。弘前市内の小学校で約二年間勤務



カゼハレ子ども応援クラブは、「子どもたちのやりたいを引き出す、できるを増やす」ことを目的に週に2回、体づくりの基礎となるプログラムを提供するスポーツ教室。モットーは「遊びながら楽しく鍛える」。子どもたちの「楽しかった」「また来るね」が風晴さんのやりがいになっている。

「人生の転機、ご両親には相談した？」  
風晴 教員採用試験を受ける時は、青森にいる両親からの情報が入りませんでした。よく相談していましたが、退職の時はなかなか言い出せませんでした。反対されるとわかっていましたから。結局は自分で結論を出してから伝えましたが、やはり納得はしていませんでした。ですが一緒に暮らしているうちに生活の充実ぶりが伝わったのか、今では私の挑戦を応援してくれています。

「青森は挑戦できる場所？」  
風晴 学校を退職後の半年間で、自分自身のさまざまな可能性を探りました。今はどこにいても誰とでもつながる時代です。オンラインサロンでつながった人たちと比べて、自分の世界観が狭いことを痛感したこともありましたが、刺激を受けたことで新たな一歩を踏み出すきっかけにもなりました。もともと子どもが好きで教師になったこともあり、子どもと触れ合いながら健やかな成長を手助けできればと「カゼハレ子ども応援クラブ」を立ち上げました。それから一年、活動拠点を構えることができたのも、入会者が増えていったのも、知り合いからの紹介や口コミがあったお陰です。これは地元だからこそだと思っています。これからは青森で自分のできることを増やしていきたいと考えています。



ミニ特集1

## 青森県パートナーシップ宣誓制度

県では、すべての人が性別にかかわらず個人として尊重され、自らの意思と選択に基づいて自分らしく生きることができる社会を目指して、令和4年2月に「青森県パートナーシップ宣誓制度」を創設しました。

### パートナーシップ宣誓制度とは

一方または双方が性的マイノリティであるお二人が、互いを人生のパートナーとし、日常生活において協力し合うことを約束するパートナーシップ宣誓を行って県に宣誓書を提出し、県がお二人の宣誓を証明する受領証を交付する制度です。  
※法律上の婚姻とは異なり、法律に基づく権利や義務は発生しないため、相続や税の控除などの法律上の効果はありません。

#### 【宣誓はいつでもできますか？】

事前予約が必要です。宣誓希望日の1週間前までに電話やメールなどで希望日(第3希望まで)をお知らせください。

#### 【プライバシーは守られますか？】

プライバシー保護の観点から、宣誓は個室スペースで行うこととしています。

#### 【費用はかかりますか？】

宣誓制度の利用や受領証の交付に費用はかかりません。ただし、宣誓の際に提出する必要書類の交付手数料は自己負担となります。

#### 【宣誓後に利用できるようになる行政サービスなどはありますか？】

受領証を提示することで、県の一部の行政サービスを利用できるようになります。詳細は県庁ホームページでご確認ください。

パートナーシップ宣誓 事前予約・問い合わせ  
青少年・男女共同参画課  
【住所】青森市長島1-1-1 県庁北棟7階  
【受付時間】平日8:30~17:15(祝日、年末年始を除く)  
【電話】017-734-9228 【FAX】017-734-8050 【メール】partnership@pref.aomori.lg.jp

制度の詳細は [青森県パートナーシップ宣誓制度](#) 検索  
青少年・男女共同参画課 ☎017-734-9228

ミニ特集2

## ご存じですか?青森県のがん検診ガイドライン

青森県のがん死亡率は年々改善しているものの、17年連続で全国ワーストの状況です。がんの死亡率を改善するためには、早期発見、早期治療が重要です。(例:胃がんはステージIでの発見・治療による5年相対生存率が約99%)

県では、令和4年3月に、適切ながん検診事業を進めるためのガイドラインとなる「青森県におけるがん検診事業の実施に関する要綱」を策定しました。

県民の皆さま、がんによる死亡リスクを減らすため、次の2ステップの行動を心がけましょう。

### STEP1 「科学的根拠に基づくがん検診※」を継続して受診する

※国内外の複数の極めて信頼性の高い研究結果から、検診による死亡率減少効果(利益)が明らかであり、偽陽性や過剰診断などががん検診の実施に伴う不利益が、利益よりも十分に小さいことが確認されている検診

検診の種類	対象年齢(性別)	受診間隔
子宮頸がん検診	20歳以上(女)	2年に1回
乳がん検診	40歳以上(女)	2年に1回
大腸がん検診	40歳以上(男女)	毎年
胃がん検診(次のいずれか) ・X線検査 ・内視鏡検査	50歳以上(男女) ※X線検査は当分の間、 40歳以上も可	2年に1回 ※X線検査は当分の間、 毎年可
肺がん検診	40歳以上(男女)	毎年

### STEP2 検診の結果「要精検(要精密検査)」と判定された場合は、必ず精密検査を受診する

この2ステップの行動によって一人ひとりのがん死亡リスクを低減することが、青森県のがん死亡率の改善につながります。



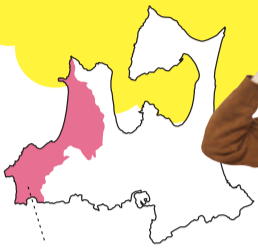
詳しくは [青森 がん要綱](#) 検索  
がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9216



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

西北地域

西北地域県民局  
地域連携部  
みうらのどか  
三浦和

【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。



西北地域の見どころなど詳しくは

県庁HP 西北 いろいろ

西北地域県民局地域連携部  
☎0173-34-2175

「マヨネーズと一味唐辛子がオススメ!」



グルメ

マヨネーズと一味唐辛子がオススメ!

## せいほくのおいしい魅力「奥津軽のめごい飯」を発信!!



料理教室の様子

郷土料理「しとぎ餅」



郷土料理のレシピを動画にしました!



汁のや  
餃なますの  
レシピも!



動画は西北地域県民局公式  
YouTubeからご覧いただけます!

### 奥津軽のめごい飯や大衆食堂の人気メニューを食べに来てください!

奥津軽地域(西北地域)には、昔から地域で愛されてきた郷土料理や、地域を象徴するような大衆食堂のメニューが数多くあります。

西北地域県民局では、これらを「奥津軽のめごい飯」と名付け、雑誌やSNSなどで情報発信しています。

また、作り手が減ってきている郷土料理の作り方や歴史を学ぶ料理教室を開催しているほか、郷土料理のデジタルアーカイブ化(動画の記録)にも取り組んでいます。今後も、皆さまに「奥津軽のめごい飯」の魅力をお届けするための情報発信に取り組んでいきます。



### イカのカーテン

日本海に面した釜ヶ沢町の海岸線では、まるでカーテンのようにイカの生干しが並ぶ風景が見られます。日本海の潮風を浴び、炭火で焼かれた香ばしいイカをぜひ食べてみてください。



歴史



### 宮越家「離れ・庭園」

大正時代の貴重なステンドグラスが残る中泊町の旧家・宮越家。優美な離れ「詩夢庵」と四季の美しさを感じられる庭園「静川園」が見どころです。宮越家にちなんだお菓子もお土産にどうぞ!



春(6~7月)と秋(9~10月)に一般公開されます!



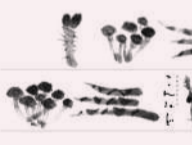
連載第13回

いっただきます!

## あおもりめし

地域版  
西北

地域にちなんだ食材で作るレシピや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。

## しじみとみずのスパゲッティ

【カロリー】890kcal 【塩分】6.0g  
【調理時間】約15分

【材料:2人分】

- ・しじみ…300g
- ・みず(ウバミソウ)…100g
- ・スパゲッティ…160g
- ・オリーブ油…大さじ2
- ・にんにく…2片
- ・鷹の爪…適宜
- ・白ワイン…大さじ2
- ・塩…小さじ1/3
- ・しょうゆ…小さじ1

【作り方】

- ①みずは皮を剥き、4~5cmの長さに切る。しじみは砂抜きをしておく。
- ②フライパンにオリーブ油、スライスしたにんにく、鷹の爪を入れ、弱火で熱し、香りを出す。
- ③鍋に2リットルの湯を沸かし、塩20g(分量外)を入れ、スパゲッティをゆでる(ゆで時間は麺の太さなどに応じて調整)。
- ④②のフライパンにしじみを入れて強火で炒め、白ワインと塩を入れてふたをする。貝が開いたらふたを取ってみずを加え、火が通りきれいな緑色になるまで炒める。そこにゆで上がったスパゲッティを加えて混ぜ、仕上げにしょうゆを絡めたら出来上がり。

しじみとみずがベストマッチ!



昔ながらの味をご家庭で簡単に!

## 紅鮭と根曲がり竹の飯ずし(即席漬)

【カロリー】3,078kcal(漬け酢分も含む)  
【塩分】33.6g(漬け酢分も含む)  
【調理時間】2~3日(漬け時間も含む)

【材料:紅鮭600g(半身を使う場合)】

- ・紅鮭(定塩フィレ)…600g
- ・根曲がり竹…200g
- ・にんじん…60g
- ・ショウガ…60g
- ・ご飯…2合分
- ・鷹の爪…適宜
- ・漬け酢
- ・酢…300ml
- ・みりん…300ml
- ・塩…小さじ1
- ・合わせ酢(酢飯用)
- ・酢…100ml
- ・塩…小さじ1.5
- ・砂糖…大さじ3

【作り方】

- ①紅鮭はうろこを丁寧に取り除き、サッと洗って水気を拭く。中骨と腹骨を取り除き、血合い骨(身の真ん中にある小骨)も抜き取る。
- ②紅鮭を、皮を下にして適当な大きさにそぎ切りにし、保存容器の中で漬け酢(2/3の量)にひたし、冷蔵庫で1~2日間漬ける。
- ③根曲がり竹(ゆでたもの)は食べやすい大きさに切り、にんじんとショウガは千切りにする。これらを鷹の爪、残りの漬け酢とともにチャック付きポリ袋に入れ、冷蔵庫で1~2日間漬ける。
- ④②と③の漬け置きが済んだら、炊きたての熱いご飯に合わせ酢を入れ、酢飯を作る。
- ⑤保存容器に酢飯、②、③の順で重ねて、何層か繰り返し敷き詰める。ラップをかけて押しふたをのせ、重しをして冷蔵庫に入れる。1日ほど置いて味をなじませたら出来上がり。



Instagramではアレンジメニューも公開中!





## 今回のテーマ 「はれわたり」デビューへ

青森県知事 三村申吾

この「県民だよりあおり6月号」がお手元に届く頃、津軽、県南合わせて約70ヘクタールの水田で、新品種「はれわたり」の田植えが順次終了します。

ふるさとのさわやかな初夏の空の下、キラキラ光る田んぼの中で、心地よい風に早苗がそよいでいると思うだけで、感慨深く、瞳がうるうとしてきます。

改めて、13年もの長い歳月をかけてこの「はれわたり」を生み出してくれた青森県産業技術センター農林総合研究所をはじめとする関係者の皆さま、そして生産指導の拠点となる20か所の展示ほ場で心を込めて育ててくださっている米農家の皆さまには、心からの感謝とともに、われらが「はれわたり」の初陣を何とぞよろしくお祈りします。

さて、「はれわたり」の特徴は、ズバリ言うと、しなやかな「剛さ(つよさ)」と気候変動に負けない「作りやすさ」、そして感動の「うまさ」です。

少し専門的に述べると、耐冷性やいもち病抵抗性に

優れ、特に高温時の胴割れ米の発生が極めて少なく(つまり近年続く暑さ寒さの天候不順にも打ち勝てる!)、そのため生産者にとっては栽培しやすく、また、炊いたご飯の外観は透き通るような白さが際立ち、食感も柔らかく粘りが強いという秀でた特徴があります。

この点については、決して私たち関係者の声だけではないことを「日本穀物検定協会」による「食味官能試験結果」が明らかにしてくれています。(別表)

県民の皆さま、いかがですか。私たちのわくわくする思いに、ご賛同いただけるのではないのでしょうか。

なお、「はれわたり」の栽培適地は、県内幅広く「まっしぐら」と同じ地域。つまり、米農家の皆さまから強い要望がある県南地域(旧百石・三沢・旧東北町・六ヶ所村以北にはゴメンナサイ)でも特A米が恒常的に狙えるというわけです。

青森県農業の特徴は、米・野菜・果物・畜産の生産バランスが良いところです。この米分野に、広範囲で

特A米が狙える「はれわたり」が加わることで、さらに戦略的な生産・販売体制を構築することが可能となります。

ま、そんな野暮な話は私たちにお任せいただいて、県民の皆さまには、「キラキラ輝く、甘くて粘りと柔らかさのあるすこぶるおいしいお米ができたね。この際、やっぱり青森県産米を食べよう」とご決断いただければありがたいです。

—農林水産部と農業普及指導員から農家の皆さまへ—  
田植えあと「さなぶり」「てのり」はコロナに用心!!

(別表)

項目		はれわたり
外観	ご飯のつや、白さ、粒の形状	優る
香り	特有の香り(異臭はマイナス評価)	並
味	甘み、うまみ、こく、喉ごし感など	優る
粘り	噛んだときの粘り具合	優る
硬さ	噛んだときの硬さ	柔らかい
総合評価	試食者の感覚、嗜好による総合的評価	優る

※基準米—標準的コシヒカリブレンド米との相対評価  
日本穀物検定協会の評価を基に県がとりまとめ

## AOMORI INFORMATION あおりインフォメーション

### 自動車税種別割 納税はお早めに!

自動車税種別割は、金融機関のほか、全国のコンビニで納税できます。

また、①クレジットカード(専用サイト・アプリ)、②インターネットバンキング(アプリ)、③電子マネー(LINE Pay、PayPay)でも納税できます。詳しくは、納税通知書の同封チラシをご覧ください。

問い合わせ/東青地域県民局県税課課税第三課  
☎017-734-9974



### 若手生産者の産直市「しもきたマルシェ」開催!

下北の“おいしい”を皆さまに!そんな思いを胸に、旬の農林水産物などをたくさん取りそろえ、今年も「しもきたマルシェ」を開催します!

【開催日】5月~10月の第2日曜日  
※8月はお盆準備市のため11日(木・祝)に開催  
【時間】10:00~14:00  
【場所】ミルク工房「ボン・サーブ」前広場  
(むつ市田名部字内田42-606 ☎0175-28-2888)

詳しくは [しもきたマルシェ](#)   
下北地域県民局地域農林水産部 ☎0175-22-2685



### 青森プロボノチャレンジの参加者を募集しています!

プロボノとは、仕事で培ったスキルを生かしたボランティア活動のこと。青森プロボノチャレンジは、参加者がチームを組み、約2か月間、地域団体の活動支援を行う短期プロジェクトで、現在参加者を募集中です。興味のある方は、まずは「プロボノセミナー」にご参加ください!

【セミナー日時】7月9日(土)10:00~12:00 ※いずれかにご参加ください  
7月13日(水)18:30~20:30

【場所】アスパム6階岩木(オンライン参加も可)  
【申込締切】7月6日(水)

詳しくは県庁HP [青森プロボノチャレンジ](#)   
県民生活文化課 ☎017-734-9208



### 古い業務用の照明器具を確認しましょう!

#### —PCB廃棄物の期限内処分—

昭和32(1957)年1月から昭和47(1972)年8月までに製造された業務用の照明器具の安定器には、有害なPCBが使用されている可能性があります。

PCBが使用されている安定器は令和5年3月31日までに処分することが法律で義務付けられています。周りの設備や建物の中に古い業務用の照明器具がないか、いま一度ご確認をお願いします。

詳しくは県庁HP [PCB](#)   
環境保全課 ☎017-734-9584



蛍光灯安定器の設置例



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りが読めます!

詳しくは [マチイロ](#)

### 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「あおりふぁん」(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)

### 知事ゲスト出演配信動画をチェック!



#### 寺島実郎の世界を知る力【対談編】

ゲスト:三村申吾 青森県知事  
青森県の魅力が紹介されていますので、ぜひご覧ください。

[番組動画はこちら](#)

### 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。