

みんなで国スポ・障スポ応援しよ!



# キラメイト

vol.02

アップリート君ねぶた制作  
青森県立青森第二養護学校の皆さん



青森県立青森第二養護学校の生徒の皆さんが、ねぶた師の立田龍宝(たつた りゅうほう)さんとともに、2026年開催の青の煌めきあおもり国スポ・障スポ公式マスコット「アップリート君」のねぶたを制作しました。みんなで国スポ・障スポを盛り上げようと、紙貼りなどに真剣に取り組んでいました。青森ねぶた祭でのアップリート君ねぶたのお披露目が楽しみです。

金魚ねぶたを作ったことはありますが、大きいのは初めて。立田さんに教えていただき、上手にアップリート君ねぶたを作ることができました。



生徒会長  
辻村 沙月さん

子どもたちと一緒に楽しくねぶた制作ができました。この機会を大切に、あおもり国スポ・障スポ、そしてねぶた祭を盛り上げていきたいです。



ねぶた師  
立田 龍宝さん

【お問い合わせ先】

青の煌めき  
あおもり国スポ・障スポ実行委員会事務局  
☎017-734-9184



公式HPはこちら

## キラメイトとは?

選手やそのチームメイト、ボランティアや県民運動に参加する方々など、国スポ・障スポに向けて「煌めいている」全ての人たちを「煌メイト」と総称しています。

## あおマグ ごはんばなし

澤さん教えて! /

東京で感じる青森の良さ

1 ごはんもお酒もとにかくおいしい

2 方言にキュン♡聞いてて楽しい

3 桜、雪…四季の美しさ日本一

青森暮らしサポートセンター「あおぐら」移住・交流相談員 澤 千絵さん(東京都出身)



あおぐら

リピ確定!

地元の素材で感動レシピ♥

## #あおもり料理部



【今回の県産素材】  
枝豆

#野菜ソムリエのおすすめレシピ

### 枝豆のチーズ焼き



163 kcal 塩分 1.0g 約10分

材料(1人分)

- ・スライスチーズ(溶けるタイプ)…2枚
- ・むき枝豆(ゆでてさやから外したもの)…大さじ4(40g)

作り方

フライパンにスライスチーズ2枚を置き、枝豆を大さじ2ずつのせる。弱火~弱めの中火で5分程加熱すれば出来上がり(テフロン加工のフライパンを使用)。



おつまみにも子どもにも喜ばれる1品!

野菜ソムリエPro  
上門戸 華恵さん

#ゆうさんのおすすめレシピ

### 枝豆のペペロンチーノ風

材料(1人分)

- ・枝豆…100g
- ・オリーブオイル…小さじ2
- ・にんにく…1片
- ・輪切り唐辛子…少々
- ・水…大さじ1
- ・塩…小さじ1/3



165 kcal 塩分 2.0g※ 約10分

※さやに付いた塩(実際に食さない分)を含みます。

作り方

- ①枝豆をサツと洗って塩を振りかけ、もみ込みながら産毛を取り、洗い流す(丁寧に仕上げる場合はさやの端を切る)。
- ②フライパンに(A)を入れて弱火で炒め、にんにくの香りが出たら枝豆を入れてサツと混ぜる。水を加えてふたをし、5分程度蒸し焼きにする(途中1~2回かき混ぜる)。加熱時間は枝豆の状態によって加減する。仕上げに塩を振って混ぜ合わせれば出来上がり。

レシピ監修 自宅れすとらん「こんみど」主宰 尾崎 優さん