

みんなで国スポ・障スポ応援しよう!



# kiramate 煌メイト

vol.03

約2,000名の小学生による  
圧巻の「青の煌めきダンス」!



6月に行われた青森市小学校体育デーにおいて、青森市内の小学6年生1,966名が「青の煌めきダンス」を披露しました。

晴れ渡る空の下、日頃の練習の成果が十分に発揮されたこのパフォーマンスは、観客を魅了し、大きな拍手と歓声に包まれました。

運営委員長を務める青森市立浜田小学校の鹿内校長は「国スポ・障スポ開催に向けて、小学校でも盛り上げに協力したい」と思いを語ります。青森市小学校体育デーでの「青の煌めきダンス」の披露は、開催年の2026年まで続く予定です。



青森市立浜田小学校 鹿内 安栄校長

楽しそうに踊っている姿を見て、とても嬉しい気持ちになりました。



青森市内の小学6年生

たくさんの方がいる前で緊張したけど、みんなで踊ることができてとても楽しかったです。

公式HPはこちら



お問い合わせ

青の煌めき  
あomorい国スポ・障スポ実行委員会事務局  
☎017-734-9184

## kiramate 煌メイト 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 NEWS

あomorい米「青天の霹靂」がデビュー10周年目を迎えました



“新米”  
販売開始  
2024年  
10/10 木



詳しくは [青森のうまいものたち](#) | Q

県産品販売・輸出促進課 ☎017-734-9607

レシピ確定!

地域の素材で感動レシピ♡

## #あomorい 料理部



【今回の県産素材】米

#ゆうさんのほっこりレシピ

ふんわり優しい、青森の郷土料理

### たまごみそ



106 kcal

塩分 2.3g

約5分

材料(1人分)

- ・だし汁…100ml  
(顆粒だしを使う場合:水100mlに顆粒だし小さじ1/2杯)
- ・みそ…大さじ2/3
- ・卵…1個
- ・ねぎ…お好みで

作り方

弱火にかけてふつふつと沸いただし汁にみそを溶かし、溶いた卵を入れて混ぜる。卵にふんわりと火が通ったら出来上がり。お好みでねぎを入れてもおいしい。

炊きたてご飯にアツアツのをせて。簡単に作れてひとりご飯にもぴったり。



自宅れすとらん「こんみど」主宰 尾崎 優さん

### ごぼうご飯

ごぼうをおかずとして食べても、ごはんに混ぜたりおにぎりにしても食べ方は自由自在!

材料(ご飯2杯分)

- ・ご飯…2杯分(300g)
- ・ごぼう…1/2本(75g)
- ・サラダ油…大さじ1
- ・合わせ調味料
- ・水…大さじ3
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1



710 kcal

塩分 2.6g

約15分

作り方

- ①ごぼうはピーラーなどで薄めの笹がきにし、水にさらしてあくを抜く。ざるに上げて水気を切る(薄めに切った方が火も通りやすくご飯にからみやすい)。
- ②鍋に油を熱し、中火でごぼうを炒める。油がまわり、透明感が出たら合わせ調味料を入れてふたをし、弱火で3~5分煮てごぼうに火を通す(好みの歯応えにする)。ふたを取って煮汁を飛ばし、ご飯に混ぜれば出来上がり。