

みんなで国スポ・障スポ応援しよう!



# キラメイト vol.06

県民みんなでダンス・ダンス・ダンス!  
「青の煌めきダンス」コンテスト開催



青の煌めきあおもり国スポ・障スポ開催を盛り上げる「青の煌めきダンス」のコンテストを開催します。ダンス動画による予選を行い、9月にカクヒログループスーパーアリーナのメインアリーナで決勝大会を開催します。

キッズ、ジュニア、一般の3部門があり、チームの人数制限はありません。また、各チームのオリジナリティを発揮できるパートもあります。申込期間は4月1日～7月31日必着です。たくさんのご応募お待ちしております!

表彰等	チーム数	賞品
最優秀賞、優秀賞、特別賞	各部門1チームずつ	賞状、記念品
参加賞	全チーム	バンダナ

このダンスは、青森らしさを取り入れた楽しいダンスで、高齢者の方でも簡単に楽しめるようになっています。ぜひ、家族や友達、職場の仲間と踊ってみましょう!



青森県女子体育連盟・青森県立木造高校 中畑歩美先生

「青の煌めきダンス」は、国スポ・障スポに向けてオール青森で取り組めるコンテンツです。ふるってご応募ください。



実行委員会事務局 早坂大龍主事

お問い合わせ

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



詳細はこちら



国スポ冬季大会 2026年1月31日(土)～2月17日(火)  
国スポ本大会 2026年10月10日(土)～10月20日(火)  
会期前 9月3日(木)～13日(日) 10月2日(金)～7日(水)  
障スポ 2026年10月23日(金)～10月26日(月)

## あおマグのぼんばなし

青森の魅力 温泉の魅力

沓掛さん教えて!

青森は人口10万人あたりの一般公衆浴場数が日本一。朝風呂やトド寝、湯寝(うしゆ)祭りなど特徴的な温泉文化が数多く、いろんな楽しみ方ができますよ。

「青森びいき」  
温泉・サウナ部ナビゲーター  
くっかけ 沓掛 麻里子さん



## #あおもり料理部 豚肉

今回の県産素材



350 kcal 塩分 1.9g 約10分

#タンパク質豊富なあつたか豚肉レシピ

### 豚しゃぶと豆腐のサラダ仕立て

材料(1人分)

- 豚肩ロース薄切り…100g
- 絹ごし豆腐…100g
- 水煮豆(好みの豆)…15g
- かいわれ大根…少々

・タレ

- 酢…小さじ2
- しょうゆ…小さじ2
- 砂糖…小さじ1
- 大根おろし…大さじ2(約30g)
- にんじんおろし…大さじ1(約15g)

作り方

- ①タレ: 調味料を合わせ、砂糖をしっかり溶かす。水分を軽くしぼった大根おろし、にんじんおろしを入れて混ぜる。
- ②鍋に湯を沸かし、ふつふつする沸き加減で豚肉を優しく火通しする。絹ごし豆腐を電子レンジで温める(600Wで2分)。
- ③②の豚肉と豆腐、水煮豆、かいわれ大根を盛り付け、タレを添える。

### 豚肉とキャベツのクルクル巻き

#### スープ仕立て



217 kcal 塩分 1.8g 約15分

材料(1人分)

- 豚バラ薄切り…50g
- キャベツ…100g
- 好みのきのこ…15g
- パセリ…少々

・スープ

- 水…250ml
- 洋風スープの素(顆粒)…4g
- ローリエ…1枚

元気にスポーツを続けるためにも積極的にタンパク質をとりたいです!



青森市在住 小杉節子さん(60代)

作り方

- ①キャベツを電子レンジで加熱し柔らかくする(600Wで2分)。
- ②広げたキャベツの表面を埋めるように豚バラを縦向きに1枚ずつのせる。手前から巻き、爪楊枝で留める(極薄切りの場合は2枚重ねる)。
- ③鍋に沸かしたスープに、②ときのこを入れてふたをし、10分程煮込む。食べやすいように切って盛り付け、スープを注ぎ、パセリをふりかける。

レシピ監修 自宅れすとらん「こんみど」主宰 尾崎 優さん