



令和2年11月29日に青森大学で行われた「幸畑ヒルズ防災×謎解きクイズラリー」に防災士会として参加。
参加した親子たちにAEDと心肺蘇生を体験してもらいました。他には防災グッズの展示・ダンボールペットの展示もあり、参加者へ丁寧に分かりやすく解説。



「災害に強いまち」に。
防災への意識を高め
平常時にこそ

県内で活躍している人たちが未来に継ぎたいさまざまな「あおり愛」を語ります。



青森県防災士会
青森支部長
みうら いちろう
三浦 一郎さん
(青森市在住)

PROFILE
「青森県防災士会」
平常時から防災意識の啓発、大災害に備える共助・協働の活動訓練や、防災・減災や救助等の技術錬磨に取り組んでいる。
現在、男性185名、女性38名の計223名が、青森・弘前・むつ・上北・十和田の5支部に所属し、防災訓練への参加や、学校への防災出前講座などを行っている。

防災士会の活動について、教えてくれたのは青森支部長の三浦一郎さん。
「防災士は県内にどれくらいいる？」
三浦 令和2年11月末時点で

2555名が防災士認証を受けています。市町村職員や学生など職種もさまざまですが、防災士になった理由もそれぞれ。地域貢献をしたい人やボランティア活動に興味がある人、東日本大震災をきっかけに資格を取得した人もいます。私は、阪神淡路大震災がきっかけで防災士になりました。いざという時、自分の家族を守りたい、地域の人の役に立ちたいという思い



から、専門知識を身につけようという人が多いように感じます。

「青森県民の防災意識は？」

三浦 これまででは自治体や町内会、学校単位で防災に取り組むことが多かったのですが、最近では企業から「防災の知識を学びたい」という問い合わせも。こういった意識の醸成は大変良いことだと思います。私たち防災士も、求められていることや情勢に応じてさらに研さんを積み重ねればと、気が引き締まります。いざという時に私たちがするべきことは？

三浦 慌てずに周囲の状況を確認して、ラジオ、テレビから正確な情報を得ることが必要です。人づてに聞いた情報には誤りが含まれていることもあるため、自分で得た情報を、自分で確かめることができれば一番いいと思います。そして、いざという時のための日頃の備えは何より大切です。災害時に必要なものを今一度チェックし、非常持出袋は家族全員の分をそろえておくことをお勧めします。

保存版
青森の家庭の味を伝授!

連載第5回
いただきます。
あおりメシ



青森県民なら、あるある! この時期、ご近所、親戚から頂き物のりんごがたくさんある! というご家庭も多いのでは? 生で食べる以外にどんな食べ方がいいだろう? 今回は、りんごを余さずおいしくいただく、アレンジレシピをご紹介します!

食材メモ
収穫時期 秋(品種によって早生種、中生種、晩成種があります)
流通時期 秋~春(ただし保存方法によります)

Instagramでも公開中!



キャラメル風味のりんごジャム

カロリー 970kcal 塩分 0.76g 調理時間 約30分

材料(4人分)

- りんご...小4個(可食部500g)
- グラニュー糖...100g
- バター(有塩)...40g

紅玉やふじなどがおすすめ!
その他にも、ペクチンが多く含まれている王林を使用すると、プルンとした仕上がりに。

作り方 ◎お好みでシナモンパウダーを振りかけてもおいしい!

- 皮をむいたりんごを3~4cm角に切る。
- 鍋にグラニュー糖を入れ、中火にかける。溶けて好みの焦げ具合(苦味の具合)になったら、いったん火を止め、りんごとバターを入れて混ぜる。
- 再び火をつけ、りんごをしっかり煮る。りんごから出てきた水分が煮詰まれば出来上がり。



りんごたっぷり!
コールスローサラダ

りんごの酸味と甘さがアクセント
カロリー 600kcal
塩分 5.79g
調理時間 約40分
(なじませる時間30分を含む)

材料(4人分)

- りんご...1/2個(皮つき)
- キャベツ...中1/2個(芯は取る)
- 玉ねぎ...中1/4個
- セロリ...1/2本
- 塩...小さじ1
- 砂糖...大さじ1
- 酢...大さじ4
- サラダ油...大さじ4

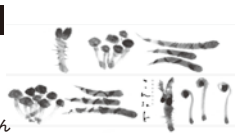
◎りんごは、柔らかくなっていても大丈夫! 品種は気にせず(ミックスしても可)、ご自宅にあるりんごを使用して、お好みの味に!

作り方

- りんごとキャベツは千切り(2~3mm幅)にする。玉ねぎとセロリは薄切りにする。切った玉ねぎとセロリをボウルに入れ、塩小さじ1/2でもみ、しんなりさせる。
- ①にキャベツと残りの塩(小さじ1/2)、砂糖、酢、サラダ油を加えて軽く混ぜ、冷蔵庫に入れて30分程度味をなじませる。
- 食べる前にりんごの千切りを入れて軽く混ぜたら出来上がり。

レシピ監修

自宅れすとらん「こんみど」主宰
尾崎 優さん



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。地元で食べ続けられてきた昔ながらの素朴な青森の郷土料理と家庭料理を中心に提供。