



IMとして事業計画やビジネスアイデアなどの相談を受ける奥崎さん



創業への想いや価値観などのほか、些細なこともじっくり傾聴



相談内容を整理して適切な支援方法を検討

「計画書などは、まず相談者自身に考えて書いてもらい、それをブラッシュアップしながら継続対応を行います」と、奥崎さん。コロナ禍でおうち時間が増えたことで今後の人生を考えるようになった方もいるそうで、創業の相談が増えたといいます。



やりたい！を
形にするまで寄り添う
縁の下の力持ち

奥崎「創業は人によって目指すところが違い、特に女性の場合はライフステージに合わせて環境が変わることが多いです。私自身も結婚や出産・子育ての経験があるので、そういった状況を見越したアドバイスをしたと思っています。」

「女性IM」としての強みは？
奥崎 創業は人によって目指すところが違い、特に女性の場合はライフステージに合わせて環境が変わることが多いです。私自身も結婚や出産・子育ての経験があるので、そういった状況を見越したアドバイスをしたと思っています。」

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「あおもり愛」を語ります。



公益財団法人
21あおもり産業総合支援センター
インキュベーション・マネジャー(IM)
おくさきちえこ
奥崎千詠子さん

PROFILE
青森市出身。創業支援を行うインキュベーション・マネジャー(IM)の資格取得後、県からの委託を受け現職に就く。私生活では二人の子を持つ子育て真っ最中のワーキングママ。

「IM」になったきっかけは？
奥崎 元は県外で別の仕事をしていたんですが、生まれ育った青森が大好きでリターンした後、地域活性につながる仕事に携わりたいと考えていました。娘が二人いるんですが、この子たちが将来やりがいのある仕事に就いたり創業したりできる、若者が定住する元気な青森にしたいと

いう思いがあったんです。前職は秘書でしたし、もともと人をサポートする仕事が好きなんだと思います。「IM」として日々心掛けていくことは？
奥崎 まずは相談者の話をじっくりと聞くことです。創業を考えた根底にどんな想いがあるのか、これまでやってきたことや今置かれている状況、どんなことを好むのかまで。仕事



IMの仕事は伴走型支援といつて、達成まで相談者に寄り添った支援をする仕事です。その方の自立を目指すという意味では、なんとなく子育てに近いと感じています。ただし創業や起業がゴールではなく、その後はご自身の力で事業を継続していかねければならないので、相談者が自ら考え、進むべき方向を見つけられるような手の差し伸べ方を心掛けています。

保存版
青森の家庭の味を伝授!

連載第10回
いただきます。
あおもりメシ

『この素材、どうやって扱うの?』
『どうやって食べるの?』
そんなギモンにおこたえします。
お母さんやおばあちゃんがよく作ってくれていたあの家庭料理を自分でも作ってみましょう!



お赤飯

カロリー 4,427kcal
塩分 18g
調理時間 2日

材料 (およそ重箱2段分)

- ・もち米…5合
- ・あずき…250g
- ・砂糖…200g
- ・塩…大さじ1
- ・酒…100ml
- ※あずきの煮汁(350ml)も使います

作り方 蒸し器を使った本格レシピ!

- 1日目 ①あずきをゆで、沸騰したらゆで汁を捨てる(2~3回繰り返す)。その後、あずきを水(400ml)からゆで、芯は軟らかく、皮は少し硬い程度にまで煮えたら、砂糖と塩を加えて火を止め、冷ましておく。もち米は洗って一晩水につける。
- 2日目 ②蒸し器に蒸し布を敷き、もち米を平らに入れ中火~強火で20分蒸す。
- ③②のもち米をボウルに移し、それにあずき、あずきの煮汁、酒を入れて混ぜる(もち米が煮汁と酒を吸うまで)。
- ④③を蒸し布を敷いた蒸し器に戻し、中火~強火で20分蒸す。火を止めて15分蒸らしたら出来上がり。

**紅しょうが入り
おいなりさん**

カロリー 1,660kcal
塩分 21g
調理時間 約60分



市販のいなり揚げを使って簡単に作れます!

材料(10個分)

- ・油揚げ…5枚
- ※フワフワした油揚げを使うと剥がしやすい
- ・だし汁…400ml
- ・砂糖…大さじ2
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・みりん…大さじ2
- ・米…3合
- ※もち米のみでも、もち米・うるち米半々でもよい
- ・紅しょうが…50g(みじん切り)
- ・合わせ酢 { 砂糖…大さじ4, 塩…小さじ2, 酢…大さじ3 }

作り方

- ①油揚げは半分に切って正方形にし、沸騰した湯でゆで、油抜きをする。
- ②煮汁を沸かし、水気を切った①を入れて汁気がなくなるまで煮詰め、冷ます。
- ③米を炊飯器で炊き、炊きたてのご飯に合わせ酢と紅しょうがを入れて混ぜる。
- ④②の揚げを袋状に開いて③のご飯を詰めたら出来上がり。

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。

食材メモ

旬の時期 新米は10月~



Instagramではアレンジメニューも公開中!