

みんなで国スポ・障スポ応援しよう！



キラマテ **煌メイト** vol.09

本大会までいよいよ残り1年！



国スポ本大会まで残り1年となり、会場となる市町村では本番に向けたリハーサル大会が行われています。

青森市のマエダアリーナ50mプールで開催されたアーティスティックスイミングのリハーサル大会では、本番をイメージして臨んだ選手たちが日頃の練習の成果を発揮しました。また、青森市実行委員会事務局も課題を一つ一つクリアし、大会の成功につなげられるよう、全力投球中です！

それぞれの大会を大事に国スポまでコンディションを高めていきます！県民の誇りとなるような演技をしたいです。

選手が気持ちよく競技でき、観客も楽しめる大会にしたいです。開催まで全力で頑張ります！



アーティスティックスイミング
山形花選手・吉澤なな子選手



青森市実行委員会事務局
(青森市職員)
熊谷彬人さん

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

2026
AOMORI

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)

#あおもり 料理部

今回の県産素材：かぼちゃ／

#かぼちゃを器にして華やかに かぼちゃグラタン

1,805 kcal 塩分 3.8g 約60分

材料(かぼちゃ1個分)

- ・かぼちゃ…1個
(小さめ直径15cmくらい)
- ・鶏もも肉…150g
- ・玉ねぎ…1個(200g)
- ・きのこ類…300g
(しめじ、エリンギ、ヒラタケなど)
- ・バター(有塩)…30g
- ・薄力粉…大さじ1
- ・牛乳…200ml
- ・溶けるチーズ…30g
- ・塩…2g

加熱時間の目安：
100gあたり600Wで1分30秒

作り方

- ①かぼちゃをラップで包み、電子レンジで加熱する(600W 18分)。※加熱具合は様子を見ながら。
- ②かぼちゃの粗熱が取れたら上部を包丁で切り(蓋部分)、スプーンで種とわた部分を取り除く。
- ③フライパンにバターを溶かし、1cm幅に切った鶏もも肉を炒め、火を通す。焦がさないように注意する。
- ④③に薄切りにした玉ねぎと1gの塩を入れてしんなりするまで炒める。さらに食べやすく切ったきのこ類と1gの塩を入れて炒め、火を通す。
- ⑤薄力粉をまぶし炒める。粉っぽさがなくなったら牛乳を少しずつ加え、しっかり混ぜてとろみをつける。
- ⑥かぼちゃに⑤を入れて溶けるチーズをのせ、オープンまたはオーブントースターで10分程焼く。

#ほくほく甘い秋のおやつ♡ スイートパンプキン

材料(6個分)

- ・かぼちゃ…300g
(皮付き)
- ・きび砂糖…20g
- ・バター(有塩)…20g
- ・練乳…20g
- ・ラム酒…小さじ1
- ・シナモン…少々
- ・卵黄…1個分

564 kcal 塩分 0.4g 約30分

作り方

- ①かぼちゃをラップで包み、電子レンジで加熱する(600W 4分30秒)。※加熱具合は様子を見ながら。
- ②ボウルに①を入れ、フォークなどでしっかりとつぶし、きび砂糖を入れてよく混ぜる。
- ③②のかぼちゃが熱いうちに、バター、練乳を入れて、しっかりと混ぜる。ラム酒、シナモンをお好みで加える。
- ④生地を6等分(1個約60g)にして形を整え、上に卵黄を塗る。
- ⑤200℃のオーブントースターで10分程焼き、卵黄を塗った部分に焦げ目がつけば出来上がり。

レシピ監修 自宅れすとらん「こんみど」主宰 尾崎 優さん

LINE 青森県公式 LINE

情報入手して命を守ろう

- 災害時には緊急モードで情報提供
- 必要な情報に素早くアクセス
- 災害用伝言ダイヤル(171)に素早く発信
など災害時に役に立つ情報満載！

登録を！

青森県 @aomoripref