

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。



1.過去に、近くのトレーニングセンターで卓球教室を開いていたお二人は中学時代の卓球部の先輩後輩。  
2.ホタテ漁はまだ夜が明けぬ午前1時から始まります。作業中、身のこなしも軽やか。



いつまでも健康でいるためには、できることを、こつこつと。

PROFILE  
ホタテ漁業と約5ヘクタールの稲作を営むご夫妻。学生時代に取り組んでいた運動を今でも続け、時を経てもお適度な運動を心がけるアクティブな毎日を送っています。

ホタテ漁業・農家  
おみや まさし ちえ こ  
**大宮正志**さん・**千恵子**さんご夫妻  
(蓬田村在住)

漁協女性部の役員を務める千恵子さんは、組合員とその家族に検診や健康セミナーへの参加を呼びかけるなど、健康第一漁協を目指して活動しています。正志さんも禁煙で体調がよくなった経験から、周りにも禁煙を勧めています。その呼びかけで漁協内が禁煙になり、組織ぐるみでの取り組みにつながっています。そんなお二人に健康についてお聞きしました。

― 普段から健康を意識している? ―  
千恵子 ホタテに始まり、農作業もあるので、真冬以外はとにかく忙しくて。体が資本だからこそ、健康面はかなり気をつけています。  
正志 健康診断は毎年欠かさずを受けています。今年も胃カメラと超音波検査も追加しました。やはり受けておくと安心感がありますよね。  
― 健康でいられる秘訣は? ―

― 健康の先にある目標は? ―  
千恵子 体力をつけて健康でいることで、気力も向上して心が充実する。いつまでも自分のことは自分でできるようにして、楽しい人生にしたいですね。  
正志 百歳までは無理かもしれないけど、あと十年は現役で頑張りたいと思っています。

― 健康でいられる秘訣は? ―  
千恵子 バランスの良い食事と運動を心がけています。今年から、小学生の孫とランニングを始めたんですよ。自宅から海水浴場まで往復約2キロ走るのを日課にしています。若い頃から走るのには好きだったものの、久々に走ると息は切れるし足が全然上がらない(笑)。小学1年生の孫にも勝てませんでした。でも1カ月もすると体が慣れて、そのうちに足腰が強くなってきたなと実感しました。だから今もよく走っていますね。日々の作業も少し楽にできるようになって、仕事にも良い影響が出ていると感じています。  
正志 動かなくなると動けなくなるから、できることをこつこつ継続する。しっかり休息をとることも大事ですね。



保存版  
青森の家庭の味を伝授!

いただきます。連載第4回  
**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!



青森の冬を代表する魚  
真鱈を煮込んだ郷土料理

**真鱈のじゃっぱ汁**  
【味噌仕立て】

カロリー 580kcal  
塩分 7.4g  
調理時間 約20分



Instagramでアレンジレシピ公開中!



材料(4人分)  
・真鱈のあら(じゃっぱ) …600g  
・大根 …10cm(300g)  
・長ねぎ …1本  
・だし汁(昆布) …1,000ml  
・みそ …70g

作り方  
① 真鱈のあらに塩小さじ1、酒大さじ1を振りかけ、しばらく置き、湯通しする。  
② だし汁に、いちょう切りにした大根を入れ、煮る。  
③ 大根が煮えたら、①のあらを加え、煮る。  
④ あらに火が通ったらみそで味をととのえ、長ねぎを加えたら出来上がり。



旬の食材  
**真鱈(まだら)**  
食材メモ  
旬の時期 12~2月ころ



**真鱈の昆布じめ**

カロリー 308kcal  
塩分 1.2g  
調理時間 1日以上

材料(4人分)  
・真鱈の身(刺身用) …400g  
・昆布 …適宜

作り方  
① 昆布を酒で湿らせる(酒で湿らせたキッチンペーパーで拭く)。  
② ①の昆布で真鱈の身をはさみ、ラップでしっかり包む。重しをして、1日以上締める。

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材な青森の郷土料理と家庭料理を中心に提供。