

県民だより あおもり

祝! 世界遺産登録!!

北海道・北東北の縄文遺跡群



出典: JOMON ARCHIVES (青森県立郷土館所蔵)

CONTENTS / 目次

P2 特集 食べて、めぐって、あおもりの魅力再発見!

P4 特集 世界文化遺産登録!『青森の縄文遺跡群』
スタンプラリーで県内の遺跡を楽しくめぐろう!!

P6 連載 申吾のほっとコラム / CAFE AOMORI

P7 連載 『地域県民局』ZOOM UP!「三八地域」

P7 ミニ特集 ①10月は事業承継推進強化月間です!!
②DVのない社会をめざして

P8 連載 いただきます。あおもりメシ「さばレシビ」

P8 お知らせ あおもりインフォメーション

青森県中小企業者等事業継続支援金

支給額	法人 60万円	申請
	個人事業主 30万円	受付中

【お問い合わせ】☎0120-740-361(平日9時~17時)

詳しくは 青森県 事業継続支援金



あおもりの魅力再発見!

おいしい食べ物や気軽なお出かけスポットなど、見どころ満載の青森を楽しんでみませんか!

おうちで味わおう! **おいしいあおもり**

「おうち時間」を豊かに過ごすために、ぜひチェックしたいのが魅力的な県産品たち。
旬の地元食材を買って、味わって、「おいしいあおもり」を堪能しましょう!



産地直売施設で 青森の旬の食材を満喫

道の駅や直売所などの産地直売施設は、地元の農家が育てた新鮮で良質な農林水産物が集まる地産地消の重要な拠点です。旬の農林水産物が並んでいるほか、魅力的な加工品も揃っています。また、販売されている商品は地域によってさまざま、その土地ならではの特産品に出会うことができます。

このような産地直売施設は、青森県内に約160施設あり、近年は、地元産品が見直され、多くの方々に利用されています。お出かけや、普段のお買い物の際に、お近くの産地直売施設で、「おいしいあおもり」を探してみてもいかがでしょうか。



県産素材でおいしく減塩! 「だし活+だす活」

意識して食事をしないと、ついとり過ぎてしまうのが塩分。青森の恵みを素材にした「だし」のうま味を活かし、おいしく減塩ができる「だし活」と、さらに一歩進んで、だしを使って野菜を食べて塩分を排出する「だす活」で健康的な食生活を目指しませんか?

野菜などに含まれるカリウムには、余分な塩分を体外に排出する作用があります。だしで旬の野菜を調理し食べることで、体に入れる塩分を少なくし、体から余分な塩分を出すことができます。

青森県民は2.5gオーバー! 青森県民はあと50g必要!

食塩摂取量の目標は 1日8g未満! 野菜摂取量の目標は 1日350g!

だし活 + だす活

だしのうま味で塩分控えめ **だし活** 煮干し

野菜のカリウムで塩分排出 **だす活** キャベツ ながいも

例えばこんなメニュー
キャベツのふわふわお好み焼き



詳しくは県庁HP
だし活だす活



塩分控えめ超カンタンおすすめレシピ

クリーミーで優しい味

ながいもの豆乳スープ

カロリー(1人分) 90kcal 塩分(1人分) 0.7g 調理時間 約5分

材料(2人分)

- ながいも(皮をむいたもの) 正味100g
- 豆乳(無調整) 200ml
- 塩 小さじ1/4
- 粗びき黒こしょう 少々
- オリーブオイル 少々

作り方

- 1 ながいもをすりおろす。
- 2 小鍋に豆乳とすりおろしたながいもを入れてよく混ぜ、中火にかけ、沸騰直前に火を止め、塩で味を調える。
- 3 器に盛り、粗びき黒こしょうとオリーブオイルをかける。

キャンペーン

県産品を買って県産品を当てよう! 『青森県産品愛用応援キャンペーン』



参加店で、①県産の農林水産物、②県内企業が製造・販売する加工品、③県産食材を使用した料理を、税込み500円以上購入して応募すると総計950名様に県産品やお買い物券などが当たるキャンペーンを実施中です。詳しくはHPをご覧ください。

【実施期間】令和3年9月4日(土)~11月3日(水)
【参加店】県内のスーパーマーケット、生協、百貨店、量販店、道の駅、産地直売施設、食料品店、酒販店、飲食施設、ホテル、県内外アンテナショップ等

詳しくは
青森県産品愛用応援キャンペーン



食べて、めぐって、

新しい生活様式が普及してきた今、身近な地元の良さを見直す絶好の機会です。

あおもり
近場旅



今こそ地元で! **安心・安全な観光**

『安心・安全な観光』を楽しんでいただくための取り組みを強化!

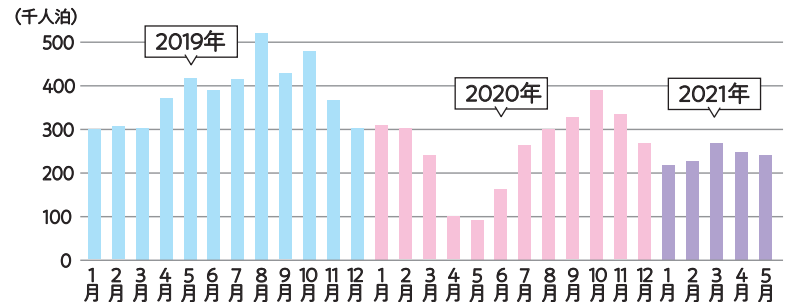
遠出での旅行がなかなか難しいコロナ禍では、観光業界が深刻な影響を受けており、業界全体が今なお苦しい状況に立たされています。

そんな中でも、県内の観光事業者の皆さんは、お客さまに安全・安心な観光を楽しんでいただくため、日々工夫してさまざまな感染防止対策を行っています。

また県でも、安全・安心な観光の推進に向け、観光事業者の皆さんの取り組みを支援しています。

今回は、観光事業者が行う安心・安全のための取り組みの一部をご紹介します!

◆青森県の延べ宿泊者数の月別推移



出典:観光庁「宿泊旅行統計調査」(速報値)より ※2019年は確定値、2020年以降は速報値

一例として2施設の
取り組みを紹介

いち早く設備を導入! 安全に観光を楽しもう

【弘前市】津軽藩ねぶた村

見学施設の入口では、カメラの前を通り過ぎるだけで、一度に複数人の体温を測定してくれるAIシステムが活躍。団体客が来場した時でも、検温場所が密にならないようにしています。また、お食事処「旨米屋」ではフルセルフレジを導入し、会計時の従業員との接触機会を減らしています。

- 営業時間/9:00~17:00(旨米屋11:00~15:00)
- 問い合わせ/0172-39-1511

安全対策は万全です。
ぜひお越しください!

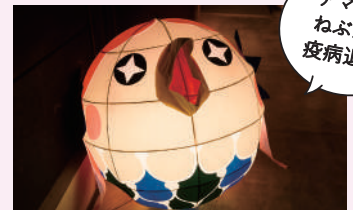
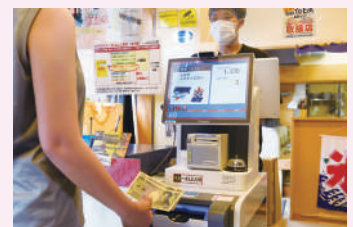


理事長
なむら もとひこ
中村 元彦さん

元気な青森県を
SNSで発信しています!



助役
ひやま かずひろ
楡山 和太さん



アマビエ
ねぶたで
疫病退散!



大型の
空気清浄機は
約60畳の
広さまで対応

入浴前に混雑状況をチェック! 宿ならではの感染対策

【鯉ヶ沢町】ホテルグランメール山海荘

大浴場の混雑状況をチェックできるデジタルサイネージをロビーに設置。客室内に表示されている二次元コードを読み込むと、お持ちのスマートフォンからも随時チェックすることができます。朝夕の食事会場では、料理への飛沫付着防止板(スニーズガード)の設置に加え、不必要な箇所に手を触れずにポリ手袋を装着することができる装置を採用。衛生を保って、感染防止対策を行っています。

- 問い合わせ/0173-72-8111

接客スタッフは、常時
マスクとフェイスシールドを
着けて対応しています!

支配人
は せわりようこ
長谷川 良子さん



感染防止対策を徹底して、
皆さまのお越しを
お待ちしております!

経営管理本部 本部長
せき やすたか
関 安孝さん



世界文化遺産登録! 『青森の縄文遺跡群』

スタンプラリーで県内の遺跡を楽しくめぐろう!!



世界文化遺産「北海道・北東北の縄文遺跡群」は、青森県をはじめ、北海道・岩手県・秋田県の17遺跡で構成される、1年以上にわたり継続した採集・漁労・狩猟により定住した人々の生活と精神文化を伝える貴重な文化遺産です。

世界の宝となった縄文遺跡群をみんなで守り次の世代へ伝えていきましょう。

県内の縄文遺跡群8遺跡

県内にある8つの構成資産や関連施設をめぐってスタンプを集めると、抽選で豪華景品が当たる「スマホでかんたん! 縄文おでかけスタンプラリー」を好評開催中です!!
縄文の人々が平和で自然とともに暮らした1万年間の軌跡を、ぜひこの機会に遺跡で「見て・聞いて・感じて」ください。

あおもり日和

Vol.8 めざせ縄文マスター!



長谷川 ちひろさん (デザイナー・イラストレーター) 弘前市出身。高校卒業後、東京、武蔵野美術大学卒業後、デザイン事務所にてエディトリアルデザイナーとして7年間勤務。結婚を機に、2018年青森へ移住。現在はフリーランスで活動中。

めぐってスタンプを集めよう!

日本最古級の土器が出土
【外ヶ浜町】おおいやまもと いせき **大平山元遺跡**
日本最古級の土器が出土。土器は定住の開始を示し、縄文時代の始まりを考える上で重要です。石で作られた矢尻も出土し、弓矢の使用も開始していたことがわかります。

日本最大級の集落遺跡
【青森市】さん ない まる やま い せき **三内丸山遺跡**
日本最大級の縄文集落です。人々の生活や当時の環境がよく分かります。センター内にあるさんまるミュージアムでは土器や石器、漆製品、土偶、ヒスイ、黒曜石などを見ることが出来ます。

海進・海退を示す拠点集落
【七戸町】ふた つ もり かい づか **二ツ森貝塚**
明治時代から知られる東北有数規模の貝塚です。上層と下層で貝の種類が変わるなど縄文時代の環境の変化がよく分かります。

複雑な配石で造られた環状列石
【青森市】こ ま き の い せ き **小牧野遺跡**
石垣を思わせるような独特の並べ方をした大型の環状列石があります。直径55m。周りには墓などがあり、祭祀等で使われた三角形岩版も出土しました。

美しい土器や漆器が多数出土
【八戸市】こ れ かわ せ つ き じ だ い い せ き **是川石器時代遺跡**
美しい土器や土偶が多数出土しました。特に漆製品は優品が多いことで有名です。低地から水場が見つかるなど当時のムラの様子がよく分かる遺跡です。

岩木山に抱かれた環状列石
【弘前市】お お も り か つ や ま い せ き **大森勝山遺跡**
岩木山麓のストーンサークルは、冬至の太陽が山頂に沈むのを望む場所に作られました。直径約50mです。祭祀に使われた円盤状石製品が出土しました。

ベンケイガイのプレスレット工場
【つがる市】た ご や の かい づか **田小屋野貝塚**
数少ない日本海側の貴重な貝塚です。ヤマトジミが大半でイルカやクジラの骨も出土しています。ベンケイガイ製貝輪の製作場所とも考えられています。

しゃこちゃんのふるさと
【つがる市】か め が お か せ つ き じ だ い い せ き **亀ヶ岡石器時代遺跡**
大型の遮光器土偶「しゃこちゃん」が出土したことで有名です。台地には多数の墓が作られており、大規模な共同墓地でした。墓からは多くの副葬品が出土しました。



期間 2021年10月31日(日)まで

合計400名様にプレゼント!
青森県内の縄文遺跡群と関連施設、8つのエリアをめぐってスタンプを集めよう! 集めたスタンプの数に応じて抽選で豪華景品をプレゼント!

A賞 10名様
あおもりJOMON WAONカード (20,000円分)

B賞 15名様
・贅沢焼肉セット.....5名 (倉石牛もも 300g、黒豚バラ 300g、国産牛タン 160g)
・大間産本マグロ(冷凍) 赤身 200g.....5名
・ながいも・んにく・ごぼうの詰め合わせ.....5名 (洗い長芋3本、んにく大3玉、レンジにんにく2袋、土付ごぼう2袋)

C賞 25名様
・青森県産りんごジュース希望の果品種ブレンド1000ml瓶×6本入.....6名
・海峡サーモン(冷凍) 特選切身セット8切.....6名
・NAMIKIジェラート.....6名 (ジャージーミルク【500g(3~4人分)】、イチブス【500g(3~4人分)】)
・青天の霹靂(5kg).....7名

D賞 350名様
縄文デザイン オリジナルQUOカード (500円分)

【スタンプラリー参加方法】
GPS機能搭載のスマートフォンから左記の二次元コードを読み取り新規登録してください

お問い合わせ(キャンペーン事務局)
☎017-743-8686(担当:株)RABサービス
平日9:00~17:00(土日、休日は除く)
詳しくは 縄文スタンプラリー

各遺跡の詳細は、北海道・北東北の縄文遺跡群公式HPをご覧ください。
※見学の際は、事前に公式HPをご確認ください。また、各遺跡・ガイダンス施設等で定めている注意事項をお守りください。
- JOMON JAPAN - キッズサイト 世界文化遺産登録推進室
北海道・北東北の縄文遺跡群 JOMON ぐるぐる ☎017-734-9183

申吾の
ほっと
コラム



今回のテーマ 「さあ、縄文一万年の旅へ」

青森県知事 三村申吾

7月27日午後6時51分、世界遺産委員会議長の木槌が振り下ろされた。「北海道・北東北の縄文遺跡群」がユネスコ世界遺産委員会において世界文化遺産に登録された瞬間である。

イコモス(国際記念物遺跡会議)から、ほぼ満点に近い評価を頂いていたので、自信はあったものの、北海道・青森県・岩手県・秋田県の4道県で本格的なチャレンジを始めた2007年からの14年間と比べれば、最後は実質4分の審議であったが、「今度こそ、今度こそ、とにかく何事もなく、そのまま、ゴール(決定)してほしい」とオンライン会議につながるカメラの前で必死に祈った、これはこれで長い4日間だった。

決定後は、感謝のスピーチを世界遺産委員会のメンバーにオンラインで行い、ようやく「しゃこちゃん(遮光器土偶)やったね!」と一息ついた。(このところ、遮光器土偶ニット帽、遮光器土偶メガネに縄文服を身にまといPR活動をしていたからだろうか、決定前夜、しゃこちゃんと抱き合って喜ぶ夢を見ていた。)

県のパブリックビューイング会場での感謝と

御礼のスピーチでは、万感胸に迫り声が出ず、やっと一言「耐えて、耐えて、耐えて、ついにたどり着きました」と話すことができた。

ここに至るまで辛抱強く応援して下さった4道県民の皆さま、県議会の皆さま、世界遺産登録推進国会議員連盟の皆さまをはじめ、文化庁やたくさんの方々に改めて心から感謝したい。

中でも、艱難辛苦(かんなんしんく)を共にした岡田世界文化遺産登録専門監、叱咤激励しながらどんと構えて支えて下さった若井「青森県の縄文遺跡群」世界遺産をめざす会会長、何度落ちても「大丈夫、次頑張ろう」と常にニコニコ応援して下さった一町田三内丸山応援隊代表理事たちと、熱い感激の時を一緒に迎えられることを心から喜びたい。

その後、県庁南棟への横断幕の設置、世界文化遺産登録を記念し特別塗装したJAL機の就航など、喜びを実感する場面は数多くあったが、決定翌日に三内丸山遺跡センターを訪ね、「縄文ビッグウォール(三内丸山遺跡から出土した縄文土器のかけらをあしらった巨大な壁)」の前に一人対峙

した途端に、とめどなく涙があふれ出てきた。

—この北辺の地に、一万年以上の長きにわたって採集・漁労・狩猟を続けながら諍いなく定住し、独特な文化を築き上げた先人たちが確かに居た。

私たちと確実につながっているその縄文人たちの一万年を、もっと詳らかにし、その生きた証と穏やかで自然と共生する精神文化をしっかりと伝承していかなければならない—

さあ、それでは県民の皆さん、縄文一万年の旅をしてみませんか。そして縄文人たちの生き方と思いに共感してみませんか。

スタートは居住地が形成された縄文の始まり、外ヶ浜町の大平山元遺跡。そして、つがる市の田小屋野貝塚や七戸町の二ツ森貝塚のように集落は発展し、拠点集落のシンボル、三内丸山遺跡が出現。その後成熟期に入り、青森市の小牧野遺跡や弘前市の大森勝山遺跡、さらにつがる市の亀ヶ岡石器時代遺跡や八戸市の是川石器時代遺跡へと続いていきます。

世界文化遺産登録を契機に、縄文人たちの在りし日に思いをはせ、一万年の旅先で縄文を体感したとき、県民の皆さんも、私たちが忘れていているかもしれない先人たちからの大切なメッセージを感じることでしょう。



縄文PRキャラクター

今回の「未来に継ぎたい」▶ あおもりの縄文愛 を継ぎたい!

世界が認めた
北海道・北東北の
縄文遺跡群」。



—世界文化遺産登録がついに実現。今のお気持ちはいかがですか。岡田 まずは率直に嬉しいですね。そしてホッとします。県が世界遺産登録を目指すことを表明

したのが2005年10月。自分が現職中に、少なくとも国内推薦候補には押し上げるつもりでやってきましたが、登録までこぎつけることができず、これ以上やうやく二区切りかなと思っています。—長い道のりの中で諦めようと思ったことは？

岡田 世界遺産登録はとても時間がかかりました。でも、目指すと決めたなら、覚悟と信念を持って突き進むしかない。推薦書を書いてはそのたびに国の文化審議会から課題が提示され、それを解決しては、また書き直して。とにかく、この縄文遺跡群の価値をいかに分かりやすく伝えるかに注力してきました。何度も推薦候補を

見送られたものの、悲観したことは一度もないんです。目標には着実に近づいているという実感はいつもありました。県民の皆さんの興味関心や期待の高まりも感じていたので、それが励みにもなっていましたね。

—今後の展望は？

岡田 ふるさとに世界文化遺産があることを誇りに思ってもらうためにも、この17の遺跡群の価値を子どもたちにも分かるように伝えていく、各自治体の取り組みが必要だと考えています。県民の皆さんには、まずは地元の遺跡へ実際に足を運んで楽しんでほしいですね。

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。



青森県企画政策部
世界文化遺産
登録専門監

おかだ やすひろ
岡田 康博

PROFILE

大学卒業後、青森県庁に入庁。県埋蔵文化財調査センターの現場責任者や、文化庁文化財調査官などを経て、30年にわたり三内丸山遺跡の調査・研究に携わる。「北海道・北東北の縄文遺跡群」の世界文化遺産登録に取り組んできた。

撮影場所/
三内丸山遺跡
(青森市)

指摘された課題をクリアするまで推薦書を書き直した回数は100回以上にも。「縄文人の“日々の生活”が世界文化遺産として認められたことは、感慨深い」と振り返ります。

『地域県民局』 ZOOM UP!



地域県民局とは?

地域の特性を生かした魅力と活力ある地域づくりのために県内6地域(東青・中南・三八・西北・上北・下北)に設置された、県の総合的な出先機関。それぞれの地元に密着した地域づくりを進めています。

今回の
ご自慢地域
三八地域
ナビゲーター
三八地域県民局
地域連携部
こんみゆう
今美優

さんぱちの元気・魅力を「キャンプ」で発信!



名川チェリリン村(南部町)でのキャンプ。
法光寺への散策もおすすめです。



近くの農園で収穫した桃をタコスに!



女性・ソロ
専用サイトも
あります!

間木ノ平グリーンパーク(新郷村)

ちょうどいい
距離感で
散策に
ぴったり!

“三八キャンプ”してみませんか?

新型コロナウイルス感染症の影響により、旅行のスタイルが変わってきています。車で近場を観光する人が増え、キャンプなどのアウトドアを楽しむ旅も人気です。

三八地域県民局では、管内に9か所のキャンプ場があることに着目し、キャンプの中で楽しめる

コンテンツ作りをしています。例えば、シェフ指導の下、自分で収穫した果物を使ってのアウトドアクッキング。スイーツはもちろん、タコスやカレーなど、とれたてフルーツを驚くような料理に変身させます。

今後も、皆さまに楽しんでいただけるような、新しいコンテンツ作りに取り組んでいきます。



北のコナモン料理

冷たく湿った風「ヤマセ」による冷害・凶作に悩まされてきた三八地域。冷害に強い小麦やソバなどの栽培に力を入れ、それらを粉ひきして食べたことから、コナモン文化が発達しました。南部せんべい、階上早生そば、ひつつみ、串もち、きんかもち等々…地域に根付いた北のコナモン料理を味わってみませんか?



撮影=阿野太一



生まれ変わる「八戸市美術館」

11月3日に新たな姿になって開館する八戸市美術館。「出会いと学びのアートファーム」をテーマに、さまざまな展覧会や誰もが参加できるプロジェクトを展開します。開館記念企画「ギフト、ギフト」では、八戸三社大祭を起点に、アートを通して「ギフト」の精神を見つめます。



三八地域の見どころ、モデルコースなど
詳しくは VISITはちのへ観光物産サイト 検索

三八地域県民局地域連携部 ☎0178-27-3936

ミニ特集1

経営者の皆さま、 大切な会社やお店の 後継者は決まっていますか?

10月は事業承継推進強化月間です!!

経営者の高齢化が進む中、県内中小企業の多くは後継者が決まっていません。後継者がいない場合、現在の経営者が引退した後、廃業を余儀なくされるケースもあります。一方で、事業の引継ぎには5年から10年の準備期間が必要とされており、円滑な事業承継をするためには、早期・計画的な準備が必要となります。

こうした中、これまで第三者による事業引継ぎを支援してきた事業引継ぎ支援センターと、主に親族内承継を支援してきた事業承継ネットワークの機能が統合され、令和3年4月、新たに「事業承継・引継ぎ支援センター」としてスタートしました。

同センターでは、「後継者がいない」「事業の承継に不安がある」といった中小企業の皆さまの事業承継に関する相談対応や、創業希望者と後継者不在企業のマッチングを行う「後継者人材バンク」の取り組みを実施しています。

事業承継に悩む経営者や創業希望者の皆さまからのご相談をお待ちしています。会社や従業員、そして地域の未来のため、上手にバトンをつなぐ準備を今から始めましょう!

詳しくは



青森県事業承継・引継ぎ支援センター



青森県事業承継・引継ぎ支援センター
(21あおもり産業総合支援センター内)
☎017-723-1040

ミニ特集2

DVのない社会をめざして ~配偶者や恋人からの暴力に悩んでいませんか?~

●DV(ドメスティック・バイオレンス)とは

配偶者や恋人、パートナーなどの親密な関係にある(あった)者から振られる暴力のことを、DV(ドメスティック・バイオレンス)といいます。

DVには身体的暴力、精神的暴力、性的暴力、経済的暴力など、さまざまな形があり、それらが複雑に重なりあって被害者の心と身体を傷つけます。また、暴力が何年にもわたって繰り返される場合もあり、DVを受けている被害者はもとより、DV環境で育つ次世代を担う子どもの心や成長にも影響を及ぼす大きな問題です。

DVは被害者の生きる力を弱め、人間としての尊厳を奪う人権侵害であり、決して許されることではありません。

【相談窓口一覧】

相談窓口	電話番号	対応時間など
配偶者暴力相談支援センター(青森県女性相談所)	017-781-2000	・月~金8:30~20:00 ・土日祝9:00~18:00 ※お住まいの地域の福祉事務所でも相談可
DVホットライン	0120-87-3081	毎日(24時間)※緊急通報専用
DV相談ナビ	#8008	毎日(24時間)※最寄りの相談窓口へ転送
DV相談+(プラス)	0120-279-889	毎日(24時間) ※メール・チャットでも相談可 詳細は http://soudanplus.jp/

●DVに悩んでいるあなたへ

「暴力を受けるのは自分が悪いから」、「これは家庭内の問題だから」などとひとりで悩みを背負い込み、解決しようとしていませんか。暴力は振るう側が悪いのです。あなたに非はありません。

家庭内の暴力を外部に相談するのは勇気のいることですが、自分や子どもたちの安全や将来のために援助を求めることはあなたの権利です。県内には、あなたの悩みを受け入れてくれる相談機関があります。ひとりで悩まずに、まずは相談してみてください。あなたの問題解決に向け、専門の機関が支援します。



詳しくは県庁HP DV相談 検索

こどもみらい課 ☎017-734-9301

保存版
青森の家庭の味を伝授!

連載第9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!



さっぱりと甘酸っぱい南蛮ダレが
食欲をそそる!

さばの南蛮漬り カロリー 1,262kcal 塩分 12.3g 調理時間 約20分

材料(4人分)

- さば…1匹300g (三枚おろしにしたもの)
- 玉ねぎ…中1/2個(薄切り)
- ピーマン…中2個(千切り)
- にんじん…中1/4本(千切り)
- 酢…200ml
- 酒…50ml
- みりん…50ml
- 塩…小さじ1と1/2
- 砂糖…小さじ2と1/3
- 醤油…小さじ1と1/3
- 鷹の爪…適量
- 小麦粉…適量
- 揚げ油…適量

作り方

- Aを鍋に入れて沸騰させ、火を止めてあら熱が取れたら、玉ねぎ、ピーマン、にんじんを漬ける。
- さばを食べやすい大きさにそぎ切りにし、小麦粉をまぶして170℃の油で3~4分揚げ、①に漬ければ出来上がり。※冷蔵庫で1~2日保存できます。

さばそぼろ

カロリー 1,235kcal
塩分 8.7g
調理時間 約20分

材料(さば1匹を使う場合)

- さば…1匹300g (三枚おろしにしたもの)
- 長ねぎ…1本
- しいたけ…4個
- しょうが…30g
- 油…大さじ2
- 酒…大さじ3
- みりん…大さじ3
- 醤油…大さじ3
- 砂糖…大さじ1
- ごま…大さじ2

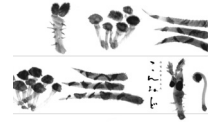
作り方

- さばの身をスプーンでかき取る。骨は丁寧に取り除く(血合い部分の小骨も)。
- 長ねぎ、しいたけ、しょうがは5mm角のみじん切りにする。
- 鍋で油を熱し、②を炒める。火が通ったら①を加え、さばの塊をほぐしながらさらに炒める。調味料を加え、弱めの中火で汁気がなくなるまで炒めたら出来上がり。※冷蔵庫で3~4日保存できます。

頭から尾にかけてスプーンでかき取ると上手に取れます



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材な郷土料理と家庭料理を中心に提供。

AOMORI INFORMATION あおもりインフォメーション

マイナンバーカード もってねばマイナ このカード

マイナンバーカードは、本人確認の際の身分証明書として利用できるほか、PCやスマホで行政手続のオンライン申請ができるなど、さまざまなメリットがあります。

マイナンバーカードの利活用の範囲はどんどん広がっていますので、お持ちでない方はお早めに申請を!(申請はPC・スマホでのオンライン申請のほか、郵送による申請も可能です。)

詳しくは [マイナンバーカード 総合サイト](#) [検索](#)
行政経営課 ☎017-734-9163



オールあおもり進学相談フェアを開催します

青森県内の大学・専修学校等が一堂に会します。この機会に、いろいろな学校から、気になる話を直接聞いてみませんか。

【対象】高校生および保護者の方 【時間】14:00~18:00(むつ会場のみ13:30~17:30)
【青森会場】10月26日(火)青森産業会館 【むつ会場】11月4日(木)むつマエダアリーナ
【弘前会場】11月9日(火)青森県武道館 【八戸会場】11月11日(木)きざん八戸

詳しくは [オールあおもり 進学相談フェア](#) [検索](#)
総務学事課 ☎017-734-9869

10月は回数倍増! 県内3市で無料労働相談会!

突然の解雇・賃金未払いなど、職場のトラブルに悩んでいませんか? 労働委員会では毎月、無料の「労働委員会委員による労働相談会」を開催し、トラブル解決のお手伝いをしています。ぜひご相談ください。事前予約優先。予約なしでも相談可能です。

日時	会場
10月5日(火)13:30-15:30	青森県労働委員会(青森市)
10月10日(日)10:30-12:30	弘前市総合学習センター
10月17日(日)10:30-12:30	八戸市ユートリー
10月24日(日)10:30-12:30	青森県労働委員会(青森市)

詳しくは県庁HP [労働相談会](#) [検索](#)
青森県労働委員会 事務局 ☎017-734-9832 **電話予約受付中!**

※令和3年9月2日時点の情報です。各イベント・企画等の開催状況は、新型コロナウイルスの感染状況により変更となる場合がありますので、事前にホームページ等でご確認ください。

ようこそ! 中南津軽文学の世界へ

企画展「中南津軽文学散歩」がまもなく始まります。明治以降に弘前市、黒石市、平川市、西目屋村、藤崎町、大鰐町、田舎館村、旧浪岡町を描いた文学作品を紹介し、近代文学から見た中南津軽地域の魅力に迫ります。

【開催期間】令和3年10月16日(土)~12月19日(日) 【時間】9:00~17:00
【入館料】無料 【会場】青森県近代文学館 企画展示室

詳しくは [青森県近代文学館](#) [検索](#)
青森県近代文学館 ☎017-739-2575



撮影:サトウウジ

青森県警察
からのお知らせ

「還付金」「高額当選」などという『お金に関する電話やメール』はサギ! すぐに警察に相談!

みなさんと県庁を結ぶ県政インフォメーション

テレビ ◆RAB「LINK/青森県」(30秒スポット) ◆RAB「大好き、青森県。」(第三日曜日)17:00~17:15(「TVer」で見逃し配信有り)
◆ATV「みんなの県庁!」(土)16:55~17:00 ◆ABA「メッセージ」(土)9:30~9:35 [放送時間が変更になることがあります]
ラジオ ◆RAB「青森県広報タイム」(月)~(木)7:30~7:35 ◆エフエム青森「あおもりふあん」(月)~(金)16:55~17:00
新聞 ◆東奥日報・デーリー東北・陸奥新報「広報あおもりけん」(毎月1日・16日)
HP/Twitter ◆県のホームページ <https://www.pref.aomori.lg.jp/> ◆青森県庁Twitterアカウント(@AomoriPref) [TVer](#)

青森県広報広聴課公式SNSもチェック!



Facebook
青森県広報広聴課



Twitter
@aomorist



Instagram
@aomorikenmindayori

編集発行 **青森県広報広聴課**

〒030-8570 青森市長島1-1-1 ☎017-734-9137 ※「県民だよりあおもり」は点字版・録音版も発行しています。ご希望の方は広報広聴課までお知らせください。
※今後の広報紙制作の参考とするため、「県民だよりあおもり」に関する皆さまのご意見・ご感想を郵送でお寄せください。この印刷物は520,000部作成し、印刷経費は1部当たり9.5円です。