

# まほろば

戸山市民センターだより

発行 青森市戸山市民センター  
〒030-0957 青森市蛸沢 4-1-4  
TEL 017-743-0720  
FAX 017-764-0522

## 講座レポート

## 冬の郷土料理「鮭の飯ずし風漬物」(12/7)

12月7日に戸山市民センターで「冬の郷土料理『鮭の飯ずし風漬物』」の講座を開催しました。「鮭の飯ずし」よりも野菜を多く入れてあり、同じような手順で「鮭の飯ずし」は作れる、とのことでした。講師は夢工房の棟方芳子さんと山口雪江さんです。使った野菜は、ダイコン、ニンジン、キャベツ、根曲がり竹に、生ショウガ、赤唐がらしです。調味料は、醸造酢、らっきょう酢、だしこんぶ、ザラメ、塩、酒で、それにもち米です。

鮭については、切りそろえて酢になじませておくことが必要なために、講座に使う分は、講師が前日に仕込んでおいたものを使用しましたが、講座の時間の中で、講師がポイントを説明しながら、実演するのを参加者全員で見学しました。鮭の半身を使って、鱗を剥がし、中骨を取って、半分に分けてから、1cm幅に斜め切りにする。その切り身に、醸造酢とらっきょう酢、だしこんぶを加えました。各テーブルを回っての講師のテキパキとした指示に参加者も協力し合いながら調理が進んでいきました。「鮭や調理したもち米を等分に分ける際には、みなさんが納得できるようにしてください。」との指示で、秤を使って皿に分けて、ジップロックの袋に詰めました。後は冷蔵庫で4~5日寝かして完成します。

講座の中では、調理実習の成果を確認できないので、講師が「10日間寝かせた」という『鮭の飯ずし風漬物』を全員に配膳して試食が行われました。



鮭ともち米、野菜を混ぜ合わせる

令和7年度

## 青森市民大学新入生募集!



青森市民大学は、年齢・性別を問わず、学びたい方が参加できる大学です!!

これからの人生をより充実したものにするために、実生活の中で役に立つ様々な知識や、自分たちが住んでいるまちについて、仲間と共に楽しく学んでみませんか。

### 【募集対象】市内在住の方

(過去に寿大学、女性大学を卒業した方を除く)

※再入学はできません。

### 【修学年限】大学4年 大学院2年

◎受講料無料!あなたの知りたい、学びたいを応援します。

※詳細は、市民センター備付の新入生募集案内、または3月号の「広報あおもり」をご覧ください。

問合先: 最寄りの市民センターまたは中央市民センターへお問い合わせください。



「救助犬について」地域社会講座

# 市民センターには市民の皆様の生涯学習を豊かにする情報がいっぱい!! 今年度も市民の皆様に様々な講座を提供できました

## 中央市民センター



マシュー先生の楽しい英会話教室～イベントで役立つ英会話編～  
(12/18, 12/25)

## 東部市民センター



パルーン教室「Xmas ツリー作り」(12/21)

## 戸山市民センター



冬の郷土料理「鮭の飯ずし風漬物」(12/7)

## 横内市民センター



郷土のおやつ「笹餅作り」  
(9/16)

## 大野市民センター



東洋医学について学ぼう  
(11/26)

## 荒川市民センター



夏休み子ども工作教室～現代アート「光のボックス」を作ろう!～ (7/29)

## 古川市民センター



シニア向け“体験型”おかたづけ講座 (6/8)

## 沖館市民センター



丸勝水産ほたて工場見学～青森ほたてってこんなにすごい!～ (7/20)

## 油川市民センター



お家時間を楽しむ  
コーヒー教室 (10/9)

## 西部市民センター



北洋ガラスに津軽びいどろの工場見学 (10/5)

## 北部市民センター



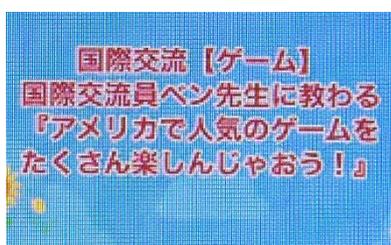
青森県食肉組合コラボ企画「親子で食育・料理に挑戦!」(12/14)

## ◇青森市教育委員会公式 YouTube チャンネル

「あおもりのまなびちゃんねる」にて中央市民センタープラネタリウムに関する情報をお届けする「プラナビ」や、中央市民センターで開催している「市民向け講座」「キッズスクール」の動画を配信中!



プラナビ



キッズスクール

QRコードの読み取りでチャンネルのページに移動できますよ!



URL: [https://www.youtube.com/channel/UCP7YKP-1qiqM1-NdZ\\_RTzQ](https://www.youtube.com/channel/UCP7YKP-1qiqM1-NdZ_RTzQ)

## 編集後記

センターだよりを年4回発行し、各号とも発行時期に合わせた紙面づくりに努めてきました。今後も皆様の学びと生きがいづくりをしっかりと支援できるよう、生涯学習の情報提供等をしてまいりますので、よろしくお願いいたします。

## 〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F  
青森市生涯学習推進員室  
TEL 017-734-0164 (内線 36)  
戸山市民センター担当: 田中、奈良原