

地産地消費
元気あおもり!

県産品で青森をおいしく味わおう



青森には、自信を持っておすすめできるおいしい県産品がたくさん。

県内で生産されたものを地元の皆さんが積極的に購入することが、青森を元気にし、地域の経済や雇用を守ることにつながります。ぜひ旬の県産品を堪能して、青森をおいしく味わいましょう!

旬の味!!

今、味わいたい あおもりの食材たち

詳しくは「青森の旬カレンダー」をチェック!

果物

りんご繊維が生活習慣病予防に!
ポリフェノールたっぷり!

りんご ぶどう

米

私たちの健康を支える栄養食!

青森産米のイメージ写真

野菜

ビタミンC、U、Kが豊富!
β-カロテンで体の酸化を防止!
食物繊維豊富でうま味たっぷり!
アミラーゼで滋養強壮!

キャベツ かぼちゃ ごぼう ながいも

きのこ

肉厚で食物繊維が豊富!

青森さくらげ

魚介

ビタミンB12で貧血を予防!
EPA・DHAが豊富!
高タンパク・低脂肪!
オルニチンで疲労回復!

サケ さば やりいか しじみ

県産素材でおいしく減塩! 『だし活+だす活』

青森の恵みを素材とした「だし」のうま味を生かし、おいしく減塩ができる「だし活」と、野菜を食べて、野菜に含まれるカリウムで余分な塩分を排出する「だす活」で、健康的な食生活を目指しましょう。

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

青森県産だしの例

煮干し しじみ
昆布 ほたて ごぼう

詳しくは県庁HP だし活だす活

旬の食材でだし活レシピ

お好み焼き

キャベツのふわふわ

カロリー 188kcal 塩分 0.8g 調理時間 約20分

- 材料(3人分)
- キャベツ…1/6個(150g)
 - 長いもの皮をむき、すりおろす。
 - できるだし「青森焙煎煮干だし」…大さじ1と1/2
 - サクラエビ…5g
 - たまご…2個
 - オリーブオイル…大さじ1
 - ソース、かつお節、ポン酢など…お好みで
- 作り方
- 1 キャベツをみじん切りにする。
 - 2 長いもの皮をむき、すりおろす。
 - 3 たまごを割りほぐし、サクラエビ、できるだし、長いも、キャベツのみじん切りを加えて混ぜ合わせる。
 - 4 フライパンにオリーブオイルを入れて、熱する。
 - 5 生地をひと口大に伸ばし、中火で両面を焼く。お好みでソースやポン酢、かつお節をかけて完成。

参加者募集!

だし活+だす活イベント だしカフェOhara



「だし活+だす活」アンバサダーである料理研究家の大原千鶴氏をお迎えしてイベントを開催します。オリジナルレシピの調理実演や試食、美の秘訣などを伺う「だしファンミーティング」など食を通して美しく健康に過ごすためのヒントが盛りだくさん!

- 五所川原 11月23日(水・祝)
- 黒石 11月26日(土)
- 十和田 12月25日(日)

詳しくは県庁HP だしカフェOhara

地産地消費で元気あおもり!

青森県産品愛用応援キャンペーン

9.17~11.16

あおもりのうまいもの
またはお買物券・お食事券が
合計950名様に当たる
チャンス!

総計 950名様に当たる! 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』実施中!



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・販売する加工品や酒類等、③県内飲食店が提供する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ります。詳しくはホームページをご覧ください。

- 【実施期間】9月17日(土)~11月16日(水)
- 【応募締切】11月17日(木)[郵送は当日消印有効]
- 【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、酒飯店、飲食店、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

