

だしのうま味で塩分ひかえめ

野菜のカリウムで塩分排出

# 「だし活+だす活 ×年賀はがき作成教室」

～青森県×あおもりだしStyle×郵便局～

## ★イベントプログラム

- 9:45～ 9:55 開会のあいさつ
- 9:55～10:55 年賀はがき作成教室（オリジナルの年賀はがきが作れます！）
- 11:05～12:05 奥村雅美先生他「あおもりだしStyle」による県産だしを活かした和食調理実習、  
削り節体験（子どもたちに大人気！）
- 12:05～12:15 閉会のあいさつ



開催日時：2023年11月23日（木・祝）9:45～12:15

開催場所：県民福祉プラザ（青森市中央3丁目20-30）

参加者：青森市内の小学校に通う児童とご家族様9組

主催：日本郵便株式会社東北支社

共催：あおもりだしStyle

後援：青森県

ぽすくま



© JAPAN POST Co., Ltd.

ぽすくまと仲間たちは郵便局のキャラクターです。

# 家族で学び、味わう記念日に！「だし活＋だす活」しよう！

だし活でこんないいこと



×

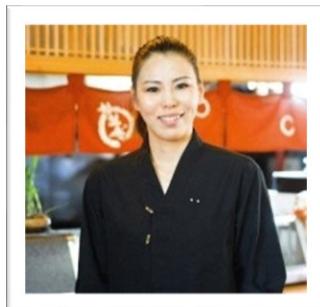


ぽすくまと仲間たち



青森県が県民の健康寿命を延伸させる目的で始めた、県産だしを活用しておいしく減塩を推進する「**だし活**」、野菜に含まれるカリウムで体内の余分な塩分を排出する「**だす活**」と、子どもたちに手紙の良さを感じてもらい、未来に「手紙文化」をつなげていってほしいという思いを詰め込んだ「**年賀はがき作成教室**」のコラボ。

今回、「だし活」を教えていただく「**あおもりだしStyle**」は、「和食だしの文化」を楽しく広める活動をしている青森県内のだしソムリエ有資格者の団体です。会長の奥村雅美先生は、全国第1号でだしソムリエ認定講師になりTV等媒体を通じ、この活動を県内においしく、そして健やかな青森県になるよう、メンバーの皆さんと一緒に日夜、活動をしています。



## 奥村雅美 先生 プロフィール

平成26年に一般社団法人だしソムリエ協会認定講師に就任、その後、だしソムリエとして「知っているようで知らないことが多い」だしの知識や魅力を伝える活動、人材育成、商品・店舗プロデュースを行っています。また、青森県初だしソムリエ、おもてなしスペシャリストの資格も有り、平成30年7月には青森市桂木に自家製蕎麦と天然だしを楽しんでいただく「SOBAcafe雅」（※現在店舗休業中）をオープンし、地域に根差した活動も積極的に行っています。平成26年4月から開催している「だし講座、研修会」は参加人数3,000名を超え、年5回は県外でも講演を行っています。さらには幅広く活動を浸透させるために、ATV「わっち!!」料理コーナー「わっちtheキッチン」への出演や青森県だし活DVD「青森イチ押し受けたい授業 だし活しよう!!」、「キューティーブロンズのLet'sだし活」の監修・出演もされています。