

おいしく減塩! いろんなことが
♪できるの?♪

できるだし

青森県

レシピ

青森県

♪青森うまれの
できるだし♪

♪うま味で
おいしい♪

♪手軽に
おいしい♪

「できるだし」は、青森県内で生産された農林水産物の合計重量が、原材料のうち最も高い割合を占めるだし商品です。
制作：青森県農林水産部総合販売戦略課 ☎017-734-9572
<http://www.umai-aomori.jp/dashi-katsu/dashi-katsu.phtml>

教えて! **大西先生**

青森県立保健大学ヘルスリテラシー推進特命教授 大西 基喜先生

健康か力
向上推進
キャラクター
「マモルさん」

どうして減塩が必要なの?

食塩の摂り過ぎは、脳卒中や心疾患につながる高血圧や、胃がんの一因と考えられているよ。例えば、脳卒中になって体が不自由になれば、自分だけでなく家族も大変。元気な体で長生きするためには、毎日の食事で塩分ひかえめを心がけることが大切なんだ。

WHO(世界保健機関)※1は、食塩摂取目標量5g未満を推奨。青森県では、食塩摂取量が多い日本の食文化を考慮して、成人1日の食塩目標量を8g※2としているんだけど、なんと約7割の人がオーバーしているよ。

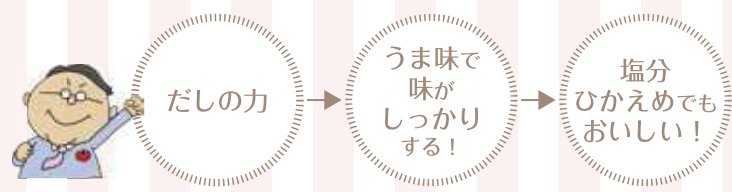
そこで、だしを活用しておいしく減塩する「だし活」を始めてみてはどうか? 味覚は慣れで変わるので、だしを使って毎日少しずつ料理の塩味を薄くしていくと、おいしく減塩できるよ。

ほかにも、食事や運動など、健康や医療に関する正しい情報を集めて、良い生活習慣に変えていくことは、未来の健康のために大切なことだよ。

レシピ開発協力：青森県食生活改善推進員連絡協議会(ヘルスアップcooking引用)、青森県立保健大学(健康科学部栄養学科)、東北女子大学家政学部家政学科
料理作成：長尾律子(青森県栄養士会会員)

※1 WHO,Guideline:Sodium intake for adults and children
※2 青森県健康増進計画「健康あもり21」(第2次)

塩分ひかえめ 手軽にできる だし活しよう!



手軽に使える「できるだし」は、おいしい減塩をサポート!
未来の健康のために、毎日の食事に「できるだし」をご活用ください。

できるだし

青森焙煎煮干だし
料理の、どのタイミングでも、手軽にフリフリするだけで、煮干し系のだし感UP!

さめ節MIX 混合魚粉タイプ
料理に深みと優しい余韻を残す「さめ節」に、かつお節とさば節をミックス。いろんな料理に合います。

野菜だし(赤)
東北女子大学家政学部家政学科が提案する、赤い野菜の本格洋風だし。使いやすい顆粒タイプ。

海遊舎・万能だしパック
煮干しとかつお節をベースに、昆布・椎茸・あご(とびうお)をブレンド。海遊舎一押し!の万能だし。

青森・たいの焼干だしパック
青森ならではの焼干しの中でも珍しい鯛の焼干しと昆布を合わせた、上品な和風だし。ハレの日や験担ぎに。

青森うまれの魚介だしパック
イワシとサバの煮干しだしに、スルメのコクが広がる「味わい深く、個性のあるだし」です。

青森野菜ミックス
野菜の「だし」と「具」を一石二鳥でプラス。野菜は5~7倍に膨らみます。

7種の野菜と青森ほたてのだし
青森県産のほたてだしと野菜だしが見事にマッチ! 和・洋・中、何にでも合う万能だし。

レタスの焙煎煮干と海苔風味

だし活ポイント
焙煎した煮干しと焼干し、焼き海苔の風味で味わいが深くなり、レタスをたっぷり食べられます。

栄養価 (1人分)
エネルギー 42kcal
食塩相当量 **0.7g**
だしを活用しない場合の食塩相当量 **0.8g**

〈調理時間〉5分

きのこのさめ節バター炒め

だし活ポイント
さめ節のうま味がきのこの味わいに良く合います。粉状なので、炒め物にも手軽にプラス! 少しのしょうゆでおいしく作れます。

栄養価 (1人分)
エネルギー 59kcal
食塩相当量 **0.4g**
だしを活用しない場合の食塩相当量 **0.7g**

〈調理時間〉5分

- 〈材料(2人分)〉
- ★レタス(大きめにちぎる).....1玉
 - 焼き海苔(一口大にちぎる).....1枚
 - めんつゆ(三倍濃縮).....小さじ2
 - 水.....1/4カップ
 - できるだし 青森焙煎煮干し.....小さじ2
 - ごま油.....小さじ1/2
- 鍋にめんつゆと水を入れて、火にかける。
 - 沸騰したらレタスを入れ、少ししんなりしたら、海苔、青森焙煎煮干し、ごま油を加える。
 - 全体を混ぜ合わせたら、できあがり。
- ★は、青森県産品がおすすめです!

- 〈材料(3人分)〉
- ★しめじ(小房に分ける).....1袋
 - ★まいたけ(小房に分ける).....1パック
 - エリンギ(2等分して短冊切り).....1パック
 - ★万能ねぎ(3cmカット).....1/2束
 - バター.....大さじ1
 - できるだし さめ節MIX 混合魚粉タイプ.....小さじ2
 - しょうゆ.....小さじ1
- フライパンにバターを熱し、しめじ、まいたけ、エリンギを炒める。
 - さめ節MIXとしょうゆを加えて混ぜ合わせ、万能ねぎを入れる。
 - 全体に火がとおったら、できあがり。
- ★は、青森県産品がおすすめです!

野菜たっぷりミネストローネ

だし活ポイント
鮮やかな赤色の野菜だしで、塩分ひかえめてもおいしい！手軽に本格派のスープができます。

栄養価
(1人分)

エネルギー 97kcal
食塩相当量 **0.7g**
だしを活用しない場合の食塩相当量 **1.6g**

〈調理時間〉20分

〈材料(4人分)〉

★トマト(1cm角).....1個
★長いも(1cm角).....120g
★玉ねぎ(1cm角).....1/2個
★にんじん(1cm角).....小1本
セロリ(筋をとって1cm角).....40g
ベーコン(1cm角).....適量
パセリ.....適量
オリーブオイル.....小さじ1
できるだし 野菜だし(赤).....2包
水.....3カップ

- (1) 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、Aを中火で2~3分炒める。
- (2) 野菜だし(赤)と水、トマトを入れて加熱し、沸騰したら弱火にして10分煮る。
- (3) 器に盛って、パセリを散らす。

★は、青森県産品がおすすめです！

厚揚げと大根の炒め煮

だし活ポイント
魚介、昆布、椎茸、牛肉など、いろいろのだしの味わいが、塩分ひかえめにしても味気なさを感じさせません。

栄養価
(1人分)

エネルギー 264kcal
食塩相当量 **1.2g**
だしを活用しない場合の食塩相当量 **1.4g**

〈調理時間〉10分

〈材料(4人分)〉

★大根(1cm厚さ・いちょう切り).....1/3本
★牛肉こま切れ.....200g
厚揚げ(6等分).....1枚
★万能ねぎ(小口切り).....4本
水.....1.5カップ
できるだし 海遊舎・万能だしパック.....1パック
酒.....大さじ2
みりん.....大さじ2
砂糖.....小さじ1
しょうゆ.....大さじ1と1/2
ごま油.....小さじ1

- (1) フライパンにごま油を熱し、大根・牛肉を炒める。
- (2) (1)に、水と海遊舎・万能だしパックを入れて火にかける。
- (3) 沸騰したら弱火にし、アクを取る。
- (4) 大根に火がとおったら、厚揚げ、Aを加え、煮汁が半分位になるまで煮詰める。
- (5) だしパックを取り出し、万能ねぎを散らして、できあがり。

※塩味をひかえめにするときは、砂糖などの甘味もひかえめにするとおいしい！

★は、青森県産品がおすすめです！

鯛だしの炊き込みご飯

だし活ポイント
優しい塩味が、たいの焼干しの香ばしく上品なうま味を引き立てます。

栄養価
(1人分)

エネルギー 334kcal
食塩相当量 **0.9g**
だしを活用しない場合の食塩相当量 **1.7g**

〈調理時間〉10分

〈材料(4人分)〉

★青森米.....2合
できるだし 青森・たいの焼干だしパック.....1パック
酒.....小さじ2
塩.....小さじ1/3
★鯛の刺身.....100g
市販のきんぴらごぼう.....70g
★三つ葉(3cmカット).....1/2束
白ごま(お好みで).....適量

- (1) 米を洗い、分量の水を入れる。
- (2) 青森・たいの焼干だしパック、半量の酒(小さじ1)、半量の塩(1g)を入れて、炊飯器で炊く。
- (3) 鯛の刺身に、半量の酒(小さじ1)と、半量の塩(1g)を振っておく。
- (4) 炊き上がったらしパックを取り出し、(3)の鯛、きんぴらごぼう、三つ葉を入れて混ぜる。
- (5) 10分保温して蒸らし、できあがり。
※お好みで、白ごまを散らして。

★は、青森県産品がおすすめです！

魚介だしのチャウダー

だし活ポイント
魚介だしのうま味と風味で、塩分が1/3でもおいしく作れます。

栄養価
(1人分)

エネルギー 214kcal
食塩相当量 **0.7g**
だしを活用しない場合の食塩相当量 **2.2g**

〈調理時間〉15分

〈材料(4人分)〉

★ベーコン(1cmカット).....90g
★じゃがいも(1cm角).....大1個
★にんじん(1cm角).....1本
★玉ねぎ(1cm角).....大1個
小麦粉.....大さじ2
★牛乳.....1.5カップ
できるだし 青森うまれの魚介だしパック.....1パック
水.....1カップ
コショウ.....少々
パセリ(お好みで).....少々

- (1) 鍋でAを炒め、玉ねぎが透きとおってきたら、一旦火を止め、小麦粉を振り入れて混ぜる。
- (2) 再び火にかき、牛乳、水、青森うまれの魚介だしパックを入れて煮る。
- (3) 具材が柔らかくなったら、だしパックの汁気を軽く切って取り出し、コショウを加えたら、できあがり。

★は、青森県産品がおすすめです！

野菜たっぷり！煮あえっこ！

だし活ポイント
うま味たっぷりのだし汁が具材に染みこみ、少しのしょうゆで味わい豊かに。

栄養価
(1人分)

エネルギー 40kcal
食塩相当量 **0.3g**
だしを活用しない場合の食塩相当量 **0.7g**

〈調理時間〉20分

〈材料(3人分×2)〉

★大根(4cm細切り).....1/6本
★ごぼう(ささがき).....1/2本
★木綿豆腐.....1/4パック
できるだし 青森野菜ミックス.....1/2袋
しょうゆ.....小さじ2
酒.....大さじ2
水.....1.5カップ
塩昆布.....2g

- (1) 鍋に水、青森野菜ミックス、塩昆布、大根、ごぼうを入れ、豆腐は握りつぶして入れて、火にかける。
- (2) ひと煮立ちしたら、しょうゆと酒を加えて、水気がなくなるまで煮たら、できあがり。

★は、青森県産品がおすすめです！

ニラとエノキの卵とじ

だし活ポイント
卵にだして下味がついているので、おいしく味わえます。おしょうゆをかけずどうぞ！

栄養価
(1人分)

エネルギー 91kcal
食塩相当量 **0.5g**
だしを活用しない場合の食塩相当量 **0.7g**

〈調理時間〉5分

〈材料(4人分)〉

★卵.....4個
できるだし 7種の野菜と青森ほたてのだし.....小さじ4
★ニラ(5cmカット).....1/2束
★エノキ(5cmカット).....1/2袋
ごま油.....適量

- (1) ボールにAの材料を入れて混ぜる。
- (2) フライパンにごま油をひいて、ニラとエノキを炒め、ここに(1)の溶き卵を回し入れる。
- (3) かき混ぜながら加熱し、卵が具材となじんだら火を止め、蓋をして2分蒸らしたら、できあがり。

★は、青森県産品がおすすめです！