

だし活  
10分  
ごはん

♪青森うまれの  
できるだし

手軽に  
おいしく  
できる♪



「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、原材料のうちで最も高い割合を占めるだし商品です。



野菜量 50g  
目標1日350g

## だし香るペロン焼きそば

【材料(2人分)】▶1人分:392kcal  
蒸し中華めん …… 2玉(300g)  
あさり(貝付き) …… 10個(80g)  
アスパラガス …… 中4本(80g)  
にんにく …… 2かけ(20g)  
鷹の爪(カット) …… 1本分(0.1g)  
サラダ油 …… 大さじ1(12g)  
できるだし青森焙煎煮干し …… 小さじ1(2.6g)  
塩 …… ひとつまみ(1g)

【作り方】  
①アスパラガスは斜め薄切りに、にんにくは薄くスライスする。  
②フライパンにサラダ油・にんにく・鷹の爪を入れて火にかける。  
③香りが立ったら、あさりとアスパラを加えて炒め、青森焙煎煮干しと塩で味を調える。  
④③に中華めんを加え軽く炒め、味をなじませる。  
⑤器に盛り、お好みで焙煎煮干しを振りかけて完成。

### だし活ポイント▶

マンネリしがちなソース焼きそばをいつもと違う味付けでペロンチーノ風に♪  
青森焙煎煮干しを使えば風味豊かで手軽に塩分カット!

一般的には… 食塩相当量 3.4g  
このレシピは… 食塩相当量 1.2g

### 青森焙煎煮干し

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!



野菜量 48g  
目標1日350g

## 温活!かぶのホタテ風味雑炊

【材料(2人分)】▶1人分:148kcal  
ご飯 …… 100g  
長ねぎ …… 1/5本(16g)  
かぶの根 …… 1/3個(30g)  
かぶの葉 …… 1/2個分(20g)  
にんじん …… 1/4本(30g)  
卵 …… 1個(60g)  
★できるだし  
7種の野菜と青森ほたてのだし…20ml  
水 …… 1カップ(200ml)

【作り方】  
①長ねぎは薄切り、にんじんは3cmの細切り、かぶの根は皮をむき拍子切り、かぶの葉は一口大に切る。卵は溶きほぐす。  
②鍋に★と水を加えて加熱し、沸騰したら①を入れて煮る。  
③②にご飯を加えひと煮立ちしたら、卵を回し入れる。  
④卵に火が通ったら、器に盛り付けて完成。

### だし活ポイント▶

青森産のかぶを丸ごと使った、ホタテ風味の体温まる雑炊です。ごはんは少なめで、カロリーを控えているので、夜食にピッタリ!受験生応援メニューです。

一般的には… 食塩相当量 1.9g  
このレシピは… 食塩相当量 0.8g

### 7種の野菜と青森ほたてのだし

青森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。



野菜量 120g  
目標1日350g

## 野菜だし<赤>de とまパラ炒め

【材料(2人分)】▶1人分:145kcal  
アスパラガス …… 2本(40g)  
トマト …… 1個(200g)  
ベーコン …… 2枚(36g)  
卵 …… 1個  
できるだし野菜だし<赤> …… 1/2包(2g)

【作り方】  
①ベーコンは短冊切り、アスパラは斜めの薄切り、トマトは1cmの角切りにする。卵は溶きほぐす。  
②ベーコンとアスパラを炒め、トマトを加えてさっと炒める。  
③野菜だし<赤>を全体に振りかけて炒める。  
④溶きほぐした卵を回しかけ、半熟になったら火を止める。  
⑤器に盛ったら完成。

### だし活ポイント▶

調味料は野菜だし<赤>だけ!野菜のうま味でおいしさをぐっと広げ、塩分を大幅カット。手軽でおいしい一品です。

一般的には… 食塩相当量 1.8g  
このレシピは… 食塩相当量 0.7g

### 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。



野菜量 58g  
目標1日350g

## 若鶏のフルーティマリネ

【材料(2人分)】▶1人分:277kcal  
鶏むね肉 …… 150g  
塩 …… 少々(0.2g)  
片栗粉 …… 7g  
できるだし海遊舎・万能だしパック(中身) …… 1袋(12g)  
パプリカ …… 1/2袋(60g)  
玉ねぎ …… 1/4個(55g)  
【りんごソース】  
りんご …… 1/4個(80g)  
酢 …… 大さじ3(45g)  
揚げ油 …… 適量

【作り方】  
①一口大に切った鶏むね肉をビニール袋に入れ、塩を振る。  
②①に片栗粉・だしパックの中身を入れ揉み込み、そのまま5分間味をなじませる。  
③玉ねぎ・パプリカは薄切りにする。玉ねぎは薄切りにした後、塩もみをし、水で洗い流す。  
④りんごは皮のまますりおろし、酢を加えてりんごソースを作る。  
⑤1cmほどサラダ油を入れたフライパンで、②を揚げ焼きにする。  
⑥③と⑤をりんごソースに入れて、混ぜ合わせて完成。

### 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(ごぼう)をブレンド。海遊舎一押し!の万能だし。



野菜量 60g  
目標1日350g

## チキンとゴボウ・水菜の Pasta

【材料(2人分)】▶1人分:541kcal  
パスタ(乾麺1.4mm) …… 200g  
鶏ひき肉 …… 80g  
ごぼう(ささがき) …… 1/2袋(50g)  
にんじん …… 約2cm(20g)  
水菜 …… 1/2本(50g)  
オリーブオイル …… 大さじ1/2(6g)  
★しょうゆ …… 大さじ1/2(9g)  
★みりん …… 大さじ1/2(9g)  
★鷹の爪 …… 少々  
できるだし青森うまれの魚介だしパック1袋  
水 …… 2カップ(400ml)

【作り方】  
①にんじんは♡型に型抜きし、水菜は3cm長さに切る。  
②パスタ・だしパック・水・にんじんをレンジ用でパスタ専用調理ケースに入れ、電子レンジで加熱する。(※時間は専用調理ケース参照)  
③加熱後は水気を切ってから、だしパックと♡型のにんじんを取り出しパスタをほぐす。  
④フライパンにオリーブオイルを入れ、鶏ひき肉を炒め、火が通ったら、ごぼうと★を入れて煮詰める。  
⑤④に③のパスタと水菜を入れ、炒め合わせる。  
⑥器に盛り、♡型のにんじんを飾り付けたら、完成。

### だし活ポイント▶

だしパックとパスタを一緒に入れて“チン!”することで、だしをとる手間を省きます!ごぼうの香りも活かしつつ、和風な食材で、バレンタインらしい洋風なお料理へと大変身!誰かのために作ってみてはいかがでしょう!♡

一般的には… 食塩相当量 2.0g  
このレシピは… 食塩相当量 0.9g

### 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。





野菜量 30g  
目標1日350g

## にゅう 鯛だしNewめん

**【材料(2人分)】▶1人分:258kcal**  
 そうめん(乾麺).....1束(100g)  
 鶏むね肉.....80g  
 まいたけ.....50g  
 ねぎ.....10g  
 おろししょうが.....6g  
 ごま.....2g  
**【つゆ】**  
 水.....3カップ(600ml)  
 できるだし青森・たいの焼干だしパック1袋  
 しょうゆ.....小さじ1(6g)  
 みりん.....小さじ1(6g)

**【作り方】**  
 ①たいの焼干だしパックで、だしをとる。  
 ②鶏むね肉はそぎ切り、ねぎは小口切り、まいたけは一口大にさく。  
 ③そうめんは少し固めに茹でしておく。  
 ④①のだし汁にみりん・しょうゆを加え煮立て、鶏むね肉を入れる。  
 ⑤鶏肉に火が通ったら、まいたけを入れ火を止める。  
 ⑥器にそうめんを盛り、⑤を上からかける。  
 ごま・ねぎ・おろししょうがを添えて完成。



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。

**＜だし活ポイント＞**  
 上品であっさりとした味わいの鯛だしを使うことで、ひと味違うにゅうめんに！塩分控えめでも、鯛の香りが引き立ち、美味しく食べられます。

一般的には... 食塩相当量 1.7g  
 このレシピは... 食塩相当量 0.9g



野菜量 68g  
目標1日350g

## さめ節炊き込みごはん

**【材料(2人分)】▶1人分:308kcal**  
 刻みめかぶ.....50g  
 にんじん.....1/4本(40g)  
 ごぼう.....1/4本(40g)  
 しょうが.....5g  
 精白米.....1合(150g)  
 水.....110ml  
 ★しょうゆ.....小さじ1(6g)  
 ★みりん.....大さじ1/2(9g)  
 ★できるだしさめ節MIX.....小さじ1(7g)  
 万能ねぎ.....1/4本(1g)

**【作り方】**  
 ①精白米を洗い、水を加えて浸漬する。  
 ②ごぼうはさがき、にんじん・しょうがは細切りに、万能ねぎは小口切りにする。  
 ③①に★を入れて、かき混ぜる。  
 ④③に刻みめかぶ・にんじん・ごぼう・しょうがの順に炊飯器に入れ、スイッチを入れる。  
 ⑤炊き上がったら器に盛り付けて、万能ねぎを散らして完成。



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。

**＜だし活ポイント＞**  
 新米を使った秋の炊き込みごはん！だしを活用して一般的な炊き込みごはんより減塩されたレシピとなっています。贅沢なうま味は青森米をよりおいしくします。

一般的には... 食塩相当量 2.9g  
 このレシピは... 食塩相当量 0.8g



野菜量 96g  
目標1日350g

## わのだし 冷汁そうめん

**【材料(2人分)】▶1人分:457kcal**  
 そうめん(乾麺).....200g  
 ツナ缶.....1/2缶(35g)  
 きゅうり.....1/2本(35g)  
 みょうが.....1本(14g)  
 青じそ.....2枚(1g)  
 トマト.....2/3個(140g)  
 水.....1カップ(200ml)  
 できるだし(わのだし)煮干しベース粉末.....大さじ1(7g)  
 みそ.....大さじ1/2(9g)  
 すりごま.....大さじ1(8g)  
 氷.....5~6個

**【作り方】**  
 ①鍋にわのだしと水を入れ強火にかけ、沸騰したら弱火で10分煮る。  
 ②きゅうり・みょうが・青じそは細切りに、トマトはくし切りにする。  
 ③そうめんを茹でて流水でしめる。  
 ④すりごまにみそを加え、粗熱をとった①でのばす。ここにトマト以外の野菜とツナ缶、氷を加える。  
 ⑤器にそうめんを盛り、④をかけトマトを添えて完成。



わのだし 煮干しベース粉末  
青森県産の煮干し、昆布、玉ねぎに、青森県産のさめ節を合わせ素材力で十分なだし感を実現しました。

**＜だし活ポイント＞**  
 宮崎県や山形県の郷土料理として知られる冷汁。わのだしのうま味と風味で塩分を控えめにしてもおいしいレシピです。作り方もとっても簡単です！

一般的には... 食塩相当量 2.2g  
 このレシピは... 食塩相当量 1.3g



野菜量 90g  
目標1日350g

## レタスと枝豆のチャーハン

**【材料(2人分)】▶1人分:368kcal**  
 レタス.....1/2個(80g)  
 枝豆.....100g  
 ご飯.....2膳分(300g)  
 できるだし(わのだし)かつお・さばベース粉末.....小さじ1(7g)  
 有塩バター.....10g  
 しょうゆ.....小さじ2(6g)  
 乾燥パセリ(お好みで).....1~2振り

**【作り方】**  
 ①レタスは洗って細切りにする。枝豆を茹でて、さやから外しておく。  
 ②フライパンにバターを入れ、枝豆とご飯を入れてさっと炒め、わのだしを全体に絡ませる。  
 ③レタスを加えてさっと炒め、しょうゆを回し入れ、さらに炒める。  
 ④器に盛り付けて、乾燥パセリを振って完成。



わのだし かつお・さばベース粉末  
かつお節をベースに青森県産のさめ節、昆布、玉ねぎを合わせ、素材力で十分なだし感を実現しました。

**＜だし活ポイント＞**  
 わのだしで手軽に調理でき、更に塩分カットも！レタスと枝豆のおいしさが引き立つ夏にぴったりの一品です。

一般的には... 食塩相当量 3.7g  
 このレシピは... 食塩相当量 0.5g



野菜量 60g  
目標1日350g

## 8種の野菜だしのチキンピラフ

**【材料(4人分)】▶1人分:397kcal**  
 精白米.....2合(300g)  
 鶏もも肉.....120g  
 にんじん.....1/2本(80g)  
 ピーマン.....2個(80g)  
 スイートコーン.....1/2缶(80g)  
 無塩バター.....1個(10g)  
 できるだし8種の野菜だしパック.....1袋  
 水.....2カップ(400ml)  
 乾燥パセリ.....お好みで

**【作り方】**  
 ①鶏もも肉は一口大に、にんじん・ピーマンはみじん切りにする。スイートコーンは水を切る。  
 ②炊飯器に洗った精白米と水、①を入れ、野菜だしパックを開けて中身を振り入れる。バターを加え炊飯する。  
 ③炊き上がったら、器に盛り付けて完成。(お好みで乾燥パセリを散らす)



8種の野菜だしパック  
パックから中身を出して使うこともでき手軽に野菜のうま味をプラスします。

**＜だし活ポイント＞**  
 クリスマスにぴったりなチキンピラフ。8種の野菜だしの力を借りて、風味豊かなおいしさです。子供も大人も大満足。カラフルな見た目もGOOD!!ピラフと言っているけれど、炊き込むだけだから超簡単!!

一般的には... 食塩相当量 2.4g  
 このレシピは... 食塩相当量 0.5g



野菜量 46g  
目標1日350g

## 野菜の甘みとにんにく香る♪ アクアパッツァ

**【材料(2人分)】▶1人分:197kcal**  
 たら(切り身).....2切れ(160g)  
 あさり(貝付き).....10個(80g)  
 ミントマト.....8個(60g)  
 おろしにんにく.....小さじ1(5g)  
 白ワイン.....大さじ2(30g)  
 オリーブオイル.....大さじ1(12g)  
 塩.....少々(0.4g)  
 できるだし青森野菜ミックス.....10g  
 こしょう.....少々  
 水.....1/4カップ(50ml)

**【作り方】**  
 ①青森野菜ミックスと水1/4カップを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて、電子レンジ(600W)で1分加熱し、置いておく。  
 ②フライパンにオリーブオイル・おろしにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら、たらを両面焼く。  
 ③②に、①・あさり・ミニトマトを加え加熱する。  
 ④沸騰したら白ワインを入れ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。  
 ⑤塩こしょうで味を調えたら、完成。



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。

**＜だし活ポイント＞**  
 アクアパッツァは、シンプルな調味料で魚介を煮込むイタリア料理です。青森野菜ミックスの甘みとにんにくの香りが食欲をそそり、ご飯にもパンにも合います。手軽に見た目も豪華な一品に仕上がります♪

一般的には... 食塩相当量 1.8g  
 このレシピは... 食塩相当量 0.7g