

「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。



乾燥野菜だし和風ミックス



規 格	100g
賞味期限	製造日から1年
保 管	直射日光を避けて常温保存
アレルギー物質 該当原材料	無し

原材料名	県 産
切干大根	○
ご ぼ う	○
に ん じ ん	○

お問合せ

(学校給食関係者) 青森県学校給食会 TEL 017-738-1010
※現在、学校給食のみのお取り扱いとなっております。
販売者：有限会社 柏崎青果 TEL 0178-56-5030

商品特徴

洋風ミックスと同様、今までに無い「食べる野菜だし」。
入れるだけで手早く簡単に、野菜の「だし」と「具」を一石二鳥でプラスできます。
水に戻すと5～7倍に膨れます。
100%青森県産。ごぼう独特の風味に、切干大根とにんじんの甘みが特徴で、和風料理に良く合います。
乾燥野菜は長期保存が可能なので、常備野菜や災害時の備蓄用としても利用できます。

調理方法

通常のだしを取る方法と同様に、煮出して野菜のだしが取れ、野菜はそのまま具になります。
水から煮て、沸騰したら5分以上煮込んでください。

取扱上の留意点

直射日光を避けて常温で保存してください。
開封後は冷蔵庫で保存してください。

栄養成分 (100g中) 実測値

エネルギー	290kcal	
水分	15.6g	
たんぱく質	5.8g	
脂 質	0.6g	
炭水化物	66.3g	
灰 分	5.9g	
ナトリウム	176mg	
カルシウム	334mg	
マグネシウム	165mg	
リ ン	220mg	
鉄	5.3mg	
亜 鉛	2.4mg	
ビタミンA	レチノール当量 14,762μg	
ビタミンB1	0.28mg	
ビタミンB2	0.21mg	
ビタミンC	13mg	
食物繊維	水溶性	6.2g
	不溶性	15.2g
	総量	21.4g
食塩相当量	0.5g	

乾燥野菜だし和風ミックス

和風ハンバーグ



「できるだし」使って減塩しよう!
ワンポイントアドバイス

きのこあん、乾燥野菜だし和風ミックスの野菜だしの味を活かすことで、おいしく塩分控えめにできます。

材料・分量

分量【1人分(g)】

材 料 (カッコ) は切り方	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★豚ひき肉	40	57	74
たまねぎ (みじん切り)	13	19	24
乾燥野菜だし和風ミックス	2.6	3.7	4.8
野菜だし〔戻し汁〕	2.6	3.7	4.8
食塩	0.4	0.5	0.7
こしょう	0.02	0.03	0.04
油	0.4	0.6	0.7
★こねぎ (小口切り)	0.4	0.6	0.7
＜きのこあん＞			
ぶなしめじ (小房に分ける)	4.2	6.0	7.8
野菜だし〔戻し汁〕	20	29	37
こいくちしょうゆ	1.6	2.3	3.0
みりん	1.0	1.4	1.9
かたくり粉	0.5	0.7	0.9
水	1.0	1.4	1.9

水溶き
かたくり粉

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	109	155	201
たんぱく質 (g)	7.9	11.3	14.7
脂質 (g)	6.3	9.0	11.6
食塩相当量 (g)	0.6	0.9	1.2
だしを使用しない 場合の食塩相当量 (g)	0.9	1.3	1.7



作り方

- 乾燥野菜だし和風ミックスをぬるま湯で戻しておく。(野菜だしはハンバーグとあんかけに使用するの、1人分40ml以上のぬるま湯に戻しておく。)
- たまねぎは、軽く炒めて冷ましておく。
- 豚ひき肉に2と、1の乾燥野菜だし和風ミックスの具、野菜だし、食塩、こしょうを入れて、粘りが出るまでよくこねる。
- 3をハンバーグの形に成形し、中心をくぼませ、油を敷いたフライパンに入れて蓋をし、蒸し焼きにする。中心まで火が通ったら、蓋をあげ、火力を強め、焼き色をつける。
- ＜きのこあんを作る＞
1の野菜だしを鍋に入れ、ぶなしめじを入れる。さっと火が通ったら、こいくちしょうゆとみりんを加え、味が整ったら水で溶いたかたくり粉を加えてとろみをつける。
- 4のハンバーグの上に、5のきのこあんをかけて、こねぎを散らす。

乾燥野菜だし和風ミックス

あんかけ 揚げ出し豆腐



「できるだし」使って減塩しよう!
ワンポイントアドバイス

乾燥野菜だし和風ミックスをしっかり煮込むことで、よりうま味が出ておいしくなります。

材料・分量

分量【1人分(g)】

材 料 (カッコ) は切り方	3歳以上児	小学校中学年	成 人
木綿豆腐 (3cm角)	32	46	60
かたくり粉	2.8	4.0	5.2
揚げ油	2.1	3.0	3.9
★昆布	0.4	0.5	0.7
かつお節	2.8	4.0	5.2
水	140	200	260
★さやえんどう	1.4	2.0	2.6
えのきたけ (1/2カット)	5.3	7.5	9.8
乾燥野菜だし和風ミックス	3.9	5.5	7.2
むきえび	3.5	5.0	6.5
★いか (短冊状)	3.5	5.0	6.5
清酒	0.7	1.0	1.3
★長ねぎ (小口切り)	5.6	8.0	10
こいくちしょうゆ	2.1	3.0	3.9
みりん	1.4	2.0	2.6
おろししょうが	0.7	1.0	1.3
かたくり粉	1.4	2.0	2.6
水	2.8	4.0	5.2

水溶き
かたくり粉

作り方

- 豆腐を水切りし、かたくり粉をまぶし油で揚げる。
- 鍋に水を入れ、昆布とかつお節でだしを取る。
- さやえんどうはすじを取り、ゆでておく。
いかは清酒を振っておく。
- 鍋に2のだし汁と乾燥野菜だし和風ミックスを入れ、沸騰させる。
えび・いかを入れ、再び沸騰したら、えのきたけとAを入れて少し煮込む。
- 水溶きかたくり粉でとろみをつけ、長ねぎを入れる。
- 器に1の揚げ出し豆腐を盛り付け、5のあんをかけて、仕上げにさやえんどうを飾る。

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	94	134	175
たんぱく質 (g)	6.2	8.9	11.6
脂質 (g)	3.7	5.2	6.8
食塩相当量 (g)	0.6	0.8	1.1
だしを使用しない 場合の食塩相当量 (g)	0.8	1.2	1.6

乾燥野菜だし和風ミックス

野菜たっぷり ミネストローネ



「できるだし」使って減塩しよう!
ワンポイントアドバイス

乾燥野菜だし和風ミックスの野菜だしを使うことで、よりうま味と風味が増し、減塩でさっぱりとした和風のミネストローネに仕上がります。

材料・分量

分量【1人分(g)】

材料 (カッコ) は切り方	3歳以上児	小学校中学年	成人
乾燥野菜だし和風ミックス	5.4	7.7	10
水	135	192	250
★トマト (一口大)	54	77	100
ぶなしめじ (一口大)	16	23	30
たまねぎ (一口大)	11	15	20
★にんじん (一口大)	11	15	20
有塩バター	0.5	0.8	1.0
食塩	0.3	0.4	0.5
コンソメ	0.2	0.2	0.3
こしょう	0.02	0.02	0.03
野菜だし〔戻し汁〕	81	115	150
ドライパセリ	0.1	0.2	0.2

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成人
エネルギー (kcal)	42	59	77
たんぱく質 (g)	1.3	1.9	2.5
脂質 (g)	0.6	1.0	1.2
食塩相当量 (g)	0.4	0.6	0.7
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.5	0.7	0.8



作り方

- 1 乾燥野菜だし和風ミックスを水で戻しておく。(30分)
- 2 1を野菜だしと具※に分ける。
- 3 鍋に2の野菜だしとにんじんを入れて火にかけ、にんじんに火が通ったら、ぶなしめじ、たまねぎを入れる。
- 4 Aの調味料を全て入れる。
- 5 最後にトマトを入れて、火を通す。
- 6 スープカップに盛り付け、ドライパセリを乗せる。

※乾燥野菜だし和風ミックスの野菜だしと具は、「サクッとかき揚げ」に使用します。

乾燥野菜だし和風ミックス

サクッとかき揚げ

15分

秋

副菜



「できるだし」使って減塩しよう!
ワンポイントアドバイス

水気をしっかり切るにより、野菜のサクサク感が楽しめます。さらに乾燥野菜だし和風ミックスの野菜だしを使うことによりうま味が増し、塩味をつけなくても、野菜のうま味と甘味でおいしくできます。

材料・分量

分量【1人分(g)】

材料 (カッコ) は切り方	3歳以上児	小学校中学年	成人
乾燥野菜だし和風ミックス	5.4	7.7	10
小麦粉	5.4	7.7	10
野菜だし〔戻し汁〕	5.4	7.7	10
揚げ油	2.2	3.1	4.0



作り方

- 1 「野菜たっぷりミネストローネ」で戻した乾燥野菜だし和風ミックスの具の水分をしっかり取る。
- 2 1の全体に小麦粉をまぶし、乾燥野菜だし和風ミックスの野菜だしを加えて、混ぜる。
- 3 170℃の揚げ油でサクツとなるまで揚げる。

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成人
エネルギー (kcal)	44	62	81
たんぱく質 (g)	0.6	0.8	1.1
脂質 (g)	2.3	3.3	4.2
食塩相当量 (g)	0.1未満	0.1未満	0.1未満
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.3	0.4	0.5

乾燥野菜だし和風ミックス

春野菜の できるだし豚汁

15分

春

汁



「できるだし」使って減塩しよう!
ワンポイントアドバイス

通常の豚汁は、豚肉と野菜を炒めて作りますが、煮干しでだしをとる際に乾燥野菜だし和風ミックスと一緒に煮ることで、野菜のうま味をより引きだすことができ、減塩できます。

材料・分量

分量【1人分(g)】

材 料 (カッコ) は切り方	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★豚肉〔かた〕(一口大)	11	15	20
★おろしにんにく	0.6	0.8	1.0
おろししょうが	0.6	0.8	1.0
清酒	1.4	2.0	2.6
★煮干し	0.9	1.3	1.7
乾燥野菜だし和風ミックス	2.8	4.0	5.2
★ふき水煮(3cmカット)	8.4	12	16
★キャベツ(ざく切り)	18	25	33
A ★かぶ(いちょう切り)	11	15	20
	ぶなしめじ(小房に分ける)	5.6	8.0
焼き豆腐(色紙切り)	11	15	20
★長ねぎ(斜め切り)	5.6	8.0	10
赤色辛みそ	2.1	3.0	3.9
淡色辛みそ	1.4	2.0	2.6
ごま油	0.2	0.3	0.4

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	62	87	114
たんぱく質 (g)	4.1	5.6	7.5
脂質 (g)	2.7	3.8	5.0
食塩相当量 (g)	0.5	0.7	0.9
だしを使用しない 場合の食塩相当量 (g)	0.9	1.3	1.7



作り方

- 1 豚肉に清酒、にんにく、しょうがをもみこんでおく。
- 2 鍋に煮干しと乾燥野菜だし和風ミックスを入れて火にかけ、沸騰直前で煮干しだけを取り出す。
- 3 豚肉を入れ、アクをとる。豚肉が煮えたら、Aの材料を入れ、蓋をして蒸し煮にする。
- 4 赤色辛みそと淡色辛みそを溶き入れ、長ねぎ、ごま油を入れる。

乾燥野菜だし和風ミックス

もちもち いもだんご汁



「できるだし」使って減塩しよう!
ワンポイントアドバイス

乾燥野菜だし和風ミックスと昆布、乾しいたけを一晩低温で寝かせることにより、天然だしのうま味が際立つ汁物です。

材料・分量

分量【1人分(g)】

材 料 (カッコ) は切り方	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★じゃがいも (一口大)	22	31	40
かたくり粉	4.3	6.2	8.0
脱脂粉乳	1.1	1.5	2.0
★鶏もも肉 (一口大)	11	15	20
ごま油	0.5	0.8	1.0
★ごぼう (ささがき)	5.4	7.7	10
★にんじん (ささがき)	5.4	7.7	10
★長ねぎ (斜め切り)	5.4	7.7	10
A [こいくちしょうゆ	3.0	4.2	5.5
みりん	1.1	1.5	2.0
水	86	123	160
★昆布	0.3	0.4	0.5
★乾しいたけ (薄切り)	0.5	0.8	1.0
乾燥野菜だし和風ミックス	0.8	1.2	1.5

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	77	109	142
たんぱく質 (g)	3.1	4.3	5.6
脂質 (g)	2.1	3.0	4.0
食塩相当量 (g)	0.5	0.7	0.9
だしを使用しない 場合の食塩相当量 (g)	0.5	0.8	1.0



作り方

- 1 水に乾燥野菜だし和風ミックスと昆布、乾しいたけを入れて冷蔵庫に入れておく。(前日)
- 2 じゃがいもを水からゆで、粉をふかせて熱いうちにつぶす。
- 3 粗熱が取れたらかたくり粉、脱脂粉乳(スキムミルク)を混ぜて棒状にまとめてラップに包んでおく。
- 4 1をザルでだし汁と具に取り分ける。乾しいたけを切り、昆布は取り除く。
- 5 鍋にごま油を入れて熱し、鶏肉を加え色が変わるまで炒める。
- 6 ごぼう、にんじん、4の乾しいたけと乾燥野菜だし和風ミックスの具を炒め、4のだし汁を加えて沸騰したらアクを取り、柔らかくなるまで煮る。
- 7 Aの調味料で味を調べ、棒状のいもだんごを輪切りにして鍋に入れる。
- 8 一煮立ちさせ、長ねぎを加える。

おいしく減塩!

できるだし

レシピ

青森県



「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。
製作：青森県農林水産部総販戦略課（☎017-734-9572）

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部長
大西 基喜先生



健やか力
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ので、毎日の食事で塩分ひかえめを心がけることは、とても大切なんだよ。

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、なんと青森県民の約7割が8gの目標をオーバーしているんだ。

でも、「減塩」と言っても、味気なかったり、おいしくなったりすると、毎日続けるのは大変だよ。

そこで、おいしく減塩する方法がいくつかあるんだけど、まずは「だし」から始めてみてはどうか? だしのうま味は、料理の味をしっかりとさせるので、塩分ひかえめにしても、おいしく味わうことができるよ。

*1 WHO.Guideline:Sodium intake for adults and children

*2 青森県健康増進計画(健康あおもり21)(第2次)

レシピ開発協力：青森県立保健大学(健康科学部栄養学科)
料理作成：長尾律子(青森県栄養士会会員)

魚介だしのチャウダー

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

できるだし
ワンポイント
アドバイス

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。

魚介ブレンドだしパック

イワシとサバの煮干しだしに、コクのあるスルメのだしをブレンド。水から入れて、麦茶パックのように煮出すだけで、簡単に本格的なだしがとれます。

〈材料(4人分)〉

- ★ベーコン……………90g
- ★じゃがいも……………大1個
- ★にんじん……………1本
- 玉ねぎ……………大1個
- 小麦粉……………大さじ2
- ★牛乳……………1.5カップ
- ★できるだし魚介ブレンドだしパック…1パック
- 水……………1カップ
- コショウ……………少々
- パセリ(お好みで)……………少々



お好みでパセリやグリーンピースを乗せて。夏は冷やしてもおいしい!

★は、青森県産品がおすすめです!

- (1) Aを1cm角に、ベーコンを1cm幅に切る。
- (2) 鍋で(1)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。
- (3) 再び火にかけ、牛乳、水、だしパックを入れて煮る。
- (4) 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。

青森野菜ミックス

野菜の「だし」と「具」を一石二鳥でプラスできる、今までに無い「食べるだし」。野菜は5~7倍に膨らむので、手軽に野菜が食べられます。

〈材料(3人分×2)〉

- ★大根……………1/6本
- ★ゴボウ……………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
- ★醤油……………小さじ2
- ★酒……………大さじ2
- 水……………1.5カップ
- 塩昆布……………2g



冷凍ストックできるので、一度にたくさん作ると便利です。

- (1) 大根は4cmの細切り、ゴボウはさがぎにする。
- (2) 鍋に水、青森野菜ミックス、塩昆布、(1)を入れ、豆腐は握りつぶして入れて、火にかける。
- (3) ひと煮立ちしたら、醤油と酒を加えて、水気が無くなるまで煮たら、できあがり。

野菜たっぷり! 煮あえっこ!

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



できるだし
ワンポイント
アドバイス

うま味たっぷりのだし汁が具材に染みこみ、少しの醤油で味わい豊かに。

〈調理時間〉20分

7種の野菜と青森ほたてのだし

青森県産のほたて貝柱の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。料理の土台として力を発揮します。

〈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……………1/2束
- ★エノキ……………1/2袋
- ★ごま油……………適量



★は、青森県産品がおすすめです！

- (1) ボールにAの材料を入れて混ぜる。
- (2) ニラ、エノキを5cmの長さに切り、フライパンにごま油をひいて炒め、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。

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

ニラとエノキの卵とじ

できるだし ワンポイントアドバイス

卵にだして下味がついてるので、おいしく味わえます。お醤油をかけずにどうぞ！

〈調理時間〉5分

厚揚げの甘酢あんかけ

栄養価

(1人分)
エネルギー 149kcal
食塩相当量
0.6g
だしを活用しない場合の食塩相当量
0.9g

できるだし ワンポイントアドバイス

味わいのあるできるだしの甘酢あんは、肉や季節の魚にもよく合います。
(※魚は塩で味付けしていないものを選びましょう。)

〈調理時間〉10分

〈材料(4人分)〉

- ★厚揚げ……………1パック(4個入り)
- ★できるだし青森野菜ミックス…1/2袋
- ★できるだし魚介ブレンドだしパック…1パック
- ★水……………2カップ
- ★砂糖……………大さじ1
- ★酒……………大さじ2
- ★醤油……………大さじ2
- ★りんご酢(または酢)…大さじ2
- ★片栗粉……………小さじ4
- ★水……………大さじ4
- ★おろししょうが…少々

- (1) 鍋にAの材料を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で3分ほど煮る。
- (2) だしパックを軽く汁を切って取り出し、Bの調味料で味付けて火を止める。
- (3) 水溶き片栗粉を回し入れ、再度火をつけて、混ぜながらとろみをつける。
- (4) 厚揚げをフライパンで焼き(または電子レンジであたため)、(3)のあんをかける。
- (5) おろししょうがを添えて、できあがり。

長いもの鶏そぼろあんかけ

栄養価

(1人分)
エネルギー 133kcal
食塩相当量
0.6g
だしを活用しない場合の食塩相当量
0.8g

できるだし ワンポイントアドバイス

長いものをだして煮ることで、あんかけが薄味でもおいしく味わえます。

〈調理時間〉10分

〈材料(2人分)〉

- ★長いもの……………1/3本(160g)
- ★できるだし魚介ブレンドだしパック…1パック
- ★できるだし7種の野菜と青森ほたてのだし…小さじ2
- ★水……………1.5カップ
- ★鶏ひき肉……………80g
- ★片栗粉……………小さじ2
- ★水……………大さじ2
- ★万能ねぎ……………1/2本

- (1) 鍋にA、1cm幅の輪切りにした長いものを入れて、5～7分ほど煮る。
- (2) 長いものを取り出し、器に盛る。
- (3) 鍋からだしパックを取り出し、鍋のだし汁に鶏ひき肉を入れて煮る。(アクを取る。)
- (4) ひき肉に火がとおったら、一旦火を止める。
- (5) 水溶き片栗粉を回し入れ、再度火をつけて、混ぜながらとろみをつける。
- (6) 長いものに(5)をかけ、刻んだねぎを散らして、できあがり。

ほっこり野菜のおしや

栄養価

(1人分)
エネルギー 337kcal
食塩相当量
1.2g
だしを活用しない場合の食塩相当量
2.0g

できるだし ワンポイントアドバイス

野菜、ほたて、干しいたけなど、様々なだしのうま味の相乗効果で、塩分ひかえめでも味わい深い一品に。

〈調理時間〉8分

〈材料(2人分)〉

- ★できるだし青森野菜ミックス…1/4袋(10g)
- ★スライス干しいたけ…2g
- ★水……………500ml
- ★ご飯……………お茶碗2杯分
- ★できるだし7種の野菜と青森ほたてのだし…小さじ4
- ★みそ……………小さじ1
- ★卵……………1個
- ★青じそ……………2枚

- (1) 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら弱火で5分ほど煮る。
- (2) (1)にBを入れ、沸騰したら溶き卵を入れて、ひと混ぜしたら火を止める。
- (3) 器に盛り付け、刻んだ青じそを添えて、できあがり。

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。

減塩で「健やか力」アップ！

味覚は慣れで変わります。だしを使いながら、調味料を少しずつひかえめにしていくことで、無理なくおいしく減塩することができます。
調味料は、一度に料理に入れず、味を見ながら加える習慣をつけましょう。また、調味料の塩分を把握して、減塩を心がけながら上手に使いましょう。

【主な調味料の食塩相当量】

	小さじ1	大さじ1
食塩	6	18
しょうゆ	0.9	2.6
みそ	0.7	2.2

※引用：五訂増補食品成分表2010(しょうゆ：こいくちしょうゆ、みそ：淡色辛みそ)



おわりに

昨年、ここ青森県から全国に先駆けて「だし活」が始動しました。

だしのうま味を活用して減塩を推進する「だし活」。たった1年で、県内で広く知られるようになったこの取り組みは、給食施設等で活躍するプロの皆様力が無ければ、ここまでムーブメントにはならなかったのではないのでしょうか。

これまでも、青森県では地道に減塩活動が続けられてきましたので、昔に比べると食塩摂取量は減少してきています。しかし、青森県成人の食塩摂取量^{*1}は、男性11.7g、女性9.8gと目標値8g^{*2}を上回る状況です。

また、平成26年青森県人口動態統計（概数）の概況によると、死因の第2位は心疾患、第3位は脳血管疾患で、循環器疾患が全死亡数の約26%を占めています。循環器疾患の要因となるのが「動脈硬化」。その主な原因に高血圧がありますが、高血圧は食塩に含まれるナトリウムの摂り過ぎが一因です。また、ナトリウムの摂り過ぎは、胃がんの一因とも考えられており、関係者が一丸となって、より一層の減塩に向けて取り組んでいます。

もちろん、減塩の方法は「だし活」だけではありません。酸味や香辛料を使う、麺類は汁を残す習慣をつけるなど、減塩の工夫は様々です。その中で「だし活」は、濃い（しょっぱい）味を好む方が多いと言われる青森県民の味覚を、塩分控えめの味覚に変える取り組みとして、減塩を進める上でやはり重要と言えます。

本レシピ集は、短時間で大量調理が必要な給食の現場でも作りやすいよう、簡単に使えるだし商品「できるだし」を使い、実際に給食施設等で活躍する皆様に御考案いただいたレシピを掲載しています。本レシピ集を御活用いただきながら、毎日の給食でだしを使い、ぜひ、塩分控えめでもおいしく味わうことができる味覚の定着に向けて取り組んでいただきたいと思います。また、「できるだし」の一部は、給食用だけでなく家庭用もありますので、給食から家庭への「だし活」実践の波及も期待しているところです。

たとえ、0.1gの食塩相当量の差でも、まずは減塩を意識し、だしのうま味を感じ取れる料理で味覚感覚を育むことが大切です。

減塩の推進と、健康寿命の延伸に向けて、皆様のより一層のお力添えをいただければ幸いです。

平成27年度だし活料理レシピ集等検討委員会委員長
公立大学法人青森県立保健大学 健康科学部栄養学科教授

吉岡美子

*1 平成24年国民健康・栄養調査報告

*2 青森県健康増進計画「健康あおもり21」（第2次）

平成27年度 だし活料理レシピ集等検討委員会

委員長	吉岡美子	公立大学法人青森県立保健大学 健康科学部 栄養学科教授
委員 (五十音順)	浅利由美子	外ヶ浜町立蟹田中学校栄養教諭 (公益社団法人 青森県栄養士会)
	石田次男	株式会社城ヶ倉観光 (日本料理 城 料理長)
	今井裕子	平内町立小湊小学校栄養教諭 (青森県学校栄養士協議会)
	川井陽子	青森県教育庁スポーツ健康課
	鈴木綾乃	いちょう学園 (一般社団法人 青森県保育連合会)
	中村広美	青森県健康福祉部がん・生活習慣病対策課
	鳴海祐子	青森市立三内中学校栄養教諭 (青森県学校栄養士協議会)

だし活しよう!

今を変えれば!
未来は変わる!!



【給食施設用】だし活料理レシピ集Ⅱ 「できるだし」レシピ集

平成27年9月 発行

【発行】平成27年度だし活料理レシピ集等検討委員会・青森県農林水産部総合販売戦略課

【お問合せ】青森県農林水産部総合販売戦略課 味感を育む「だし活」事業担当

青森県青森市長島1-1-1 TEL 017-734-9572

