

塩分ひかえめ手軽にできる

だし活しよう!

美味しく食べて
家族で減塩!



青森の正直
決め手は、
青森県産。



イクコさん

ダイジくん

健やか力向上推進キャラクター
「マモルさん」

1時間目「社会」

青森県の健康課題



青森県は

平均寿命が、男女とも

全国最下位です。

平均寿命が日本で一番短い状況が、長く続いています。

都道府県別 平均寿命

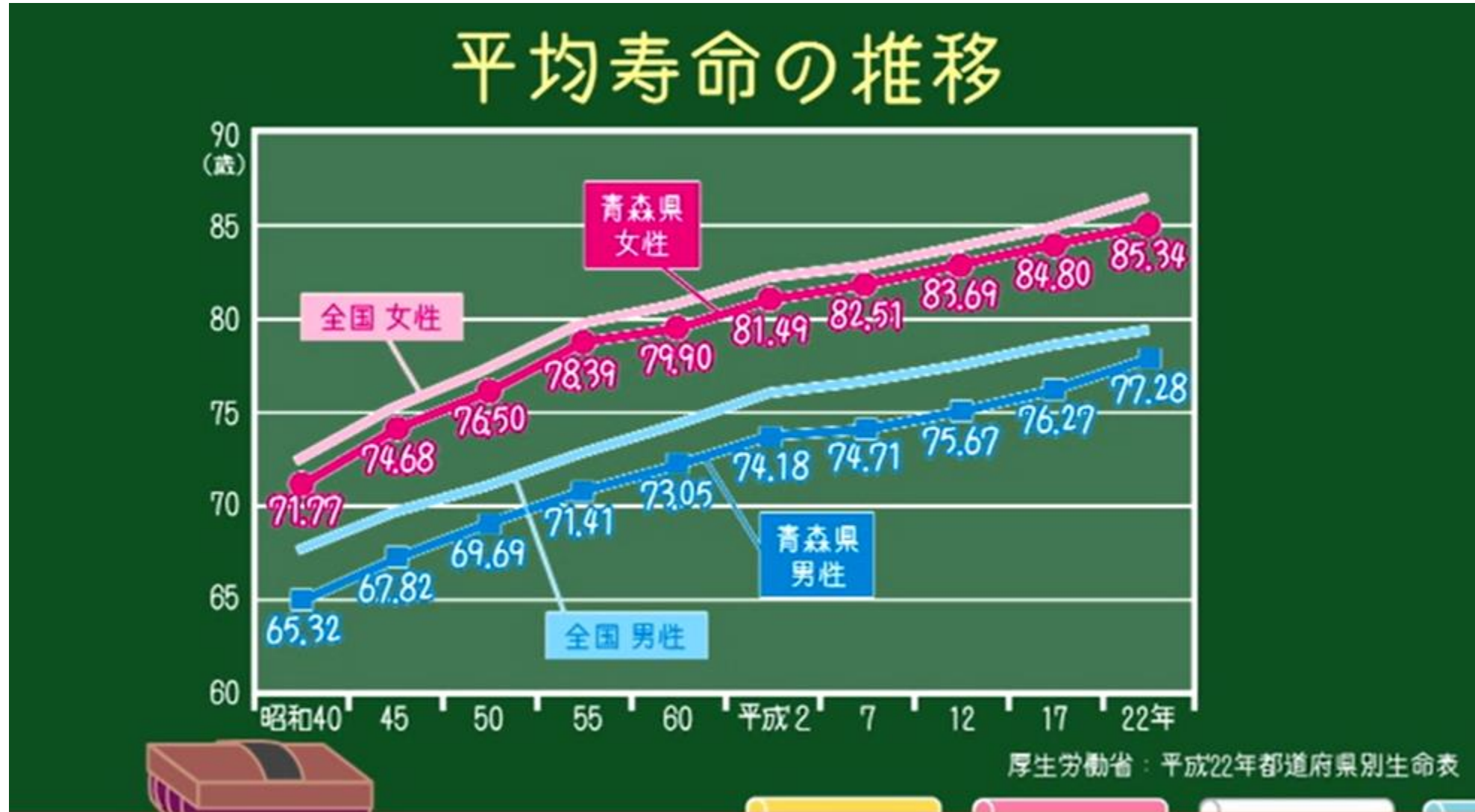
男性

	S 60	H 12	H 17	H 22
1位	沖縄 76.3歳	長野 78.9歳	長野 79.8歳	長野 80.9歳
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
46位	大阪 74.0歳	秋田 76.8歳	秋田 77.4歳	秋田 78.2歳
47位	青森 73.1歳	青森 75.7歳	青森 76.3歳	青森 77.3歳

女性

	S 60	H 12	H 17	H 22
1位	沖縄 83.7歳	沖縄 86.0歳	沖縄 86.9歳	長野 87.2歳
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
46位	青森 79.9歳	大阪 84.0歳	栃木 85.0歳	栃木 85.7歳
47位	大阪 79.8歳	青森 83.7歳	青森 84.8歳	青森 85.3歳

平均寿命自体は年々延びていますが、依然として全国との格差が課題となっています。



どうして、

青森県は平均寿命が

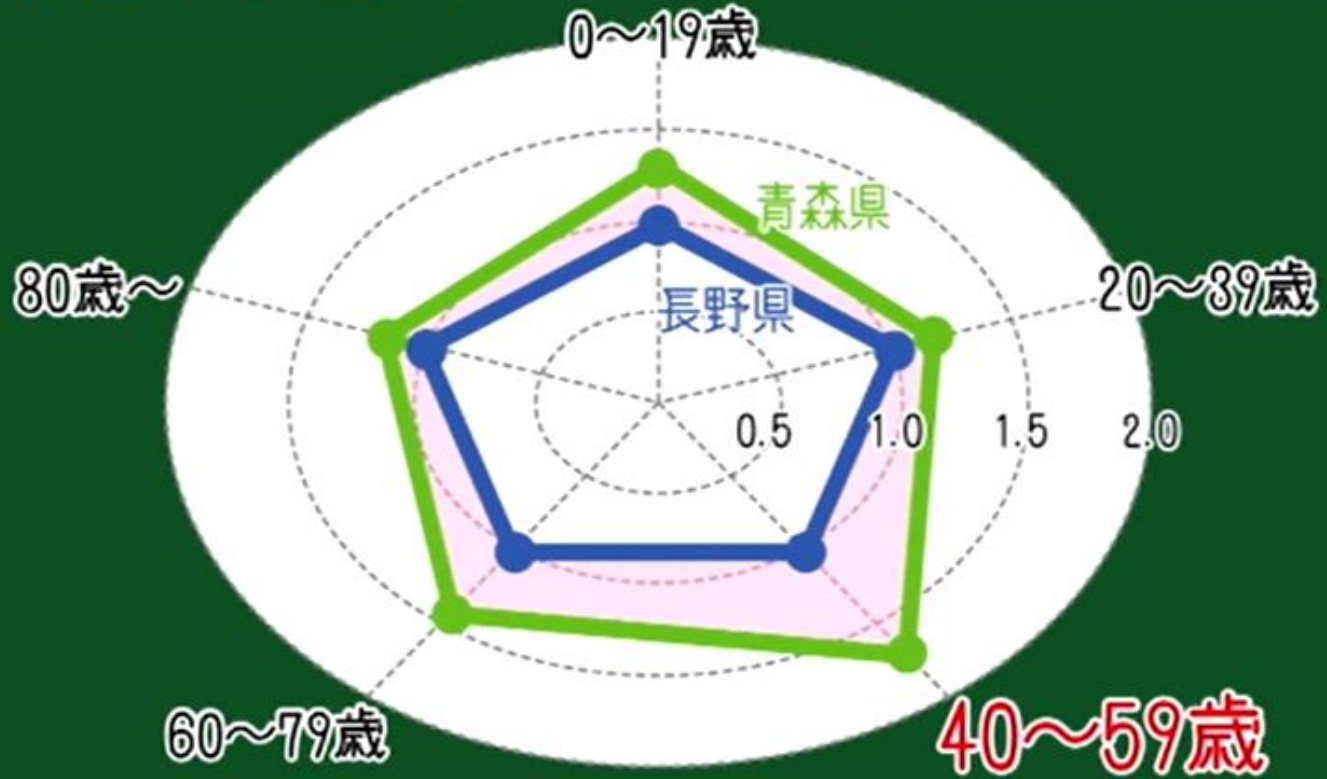
短いのでしょうか？

働き盛り世代の死亡率が高い

→平均寿命の短さにつながっています。

年齢階級別の死亡率

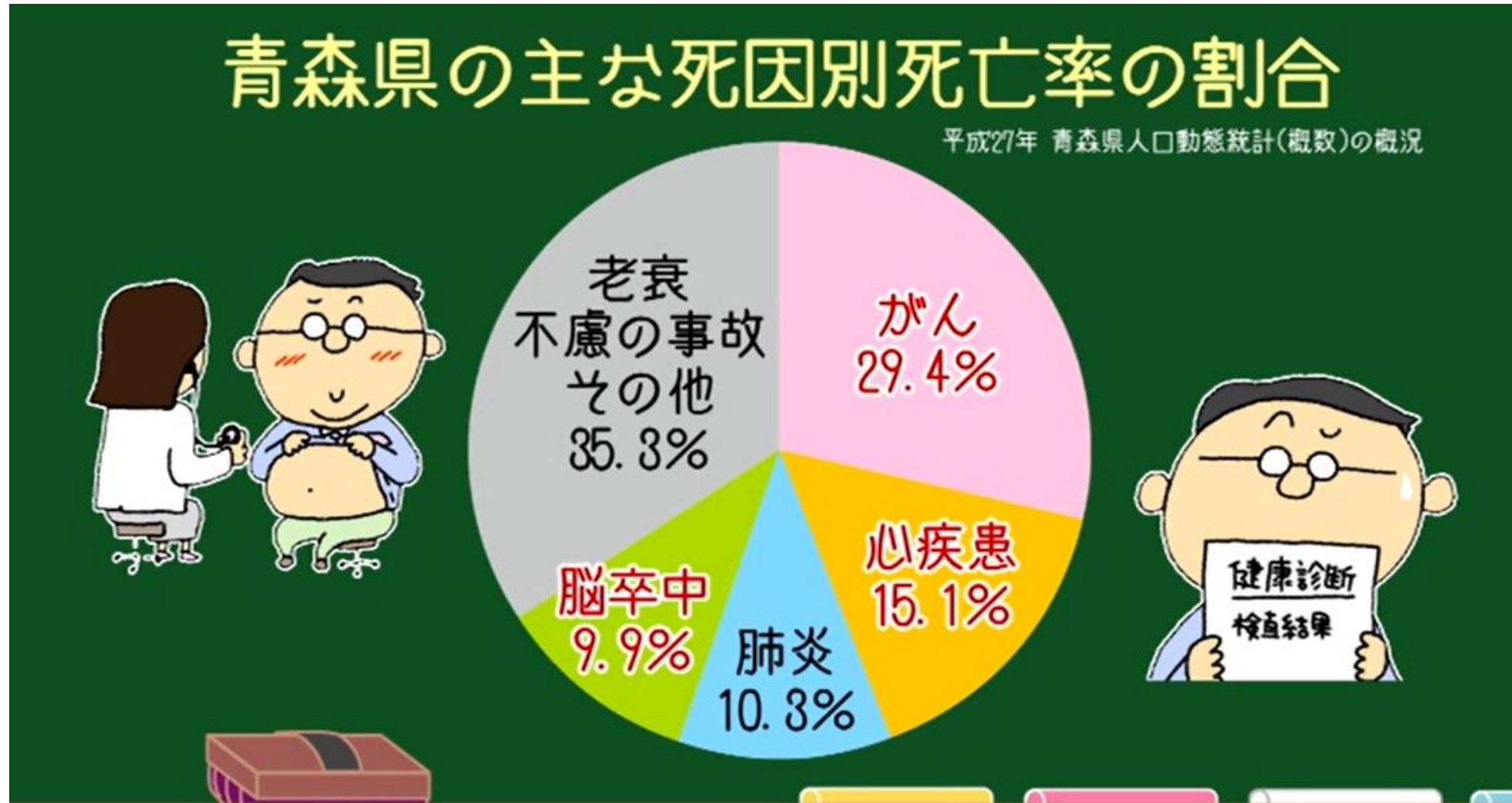
長野県を1とした時の死亡率の比較



「健やか力」向上推進キャラクター
マサルちゃん



死因別で見ると、がん、心疾患、脳卒中などが全体の5割以上
→ **生活習慣病の予防が大切です。**



生活習慣病を予防するためには、
子どものころから
また、若く健康なうちから
規則正しい生活習慣を続けることが
大切です。

具体的には、
○喫煙者では、まず禁煙 ○過度の飲酒を控えること



適度な運動や、バランスの良い食生活に改善することも大切なことです。



適度な運動



バランスの良い食事

青森県民は食塩摂取量が多く、
県民の約7割が、目標値を上回っています。

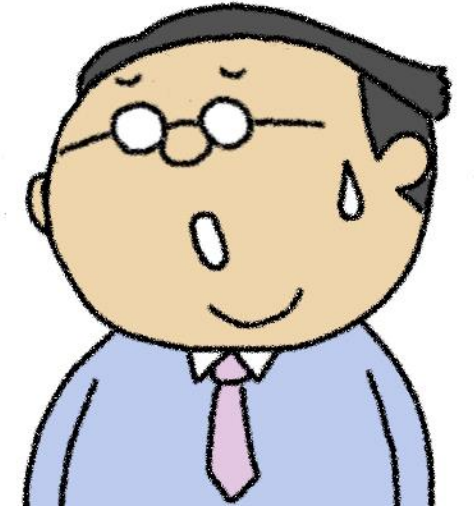


(出典)食塩摂取量平均値:平成22年度県民健康・栄養調査結果

青森県の現状

死因の 第2位 心疾患

第4位 脳血管疾患



循環器疾患が全死亡数の25%以上

循環器疾患の要因は、「動脈硬化」

その主な原因は**高血圧**

→食塩に含まれるナトリウムの摂りすぎが一因

毎日の食事で、
塩分控えめを心がけることが
大切です。

ところで、

「減塩」＝「まずい」

と、思っていないませんか？

おいしく減塩する方法は、いくつもあります。

例えば、

○酸味や香辛料を使う。

○具だくさんにして汁を少なめにする。

など

その中で、「だし」の活用は、
濃い(しょっぱい)味を好む味覚を、
うす味でおいしく味わえる味覚に変える

方法として、減塩を進めるうえで
重要と言えます。

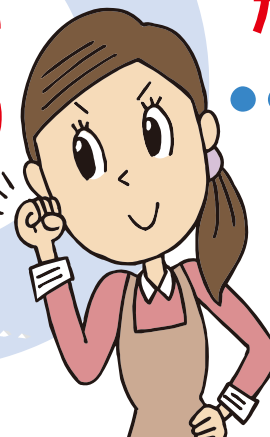
そこで、

「だし」に注目！

だしの力



うま味で
味が
しっかり
するよ！



だから



塩分
ひかえめでも
おいしい！

生活習慣の
改善にも
つながるね。



今日は、「だし活」をご紹介します。

だし活しよう!

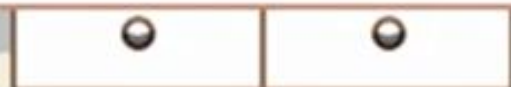
だしを

活用して

おいしく
減塩!

2時間目「家庭科」

だしってなあに？



だしとは、煮干しや昆布などの食材を煮出して、「うま味」や「香り」、「風味」が溶け出た汁のことを言います。

だしには、すごい力があります。



だしってすごい! ①

- **だしを使うと料理にコクや深みがでる!**
- **だしの香りや風味が料理をより一層美味しくする!**





だしってすごい! ②

- **素材そのものの味を引き立てるので
青森県の農林水産物が
さらに美味しくなる!**





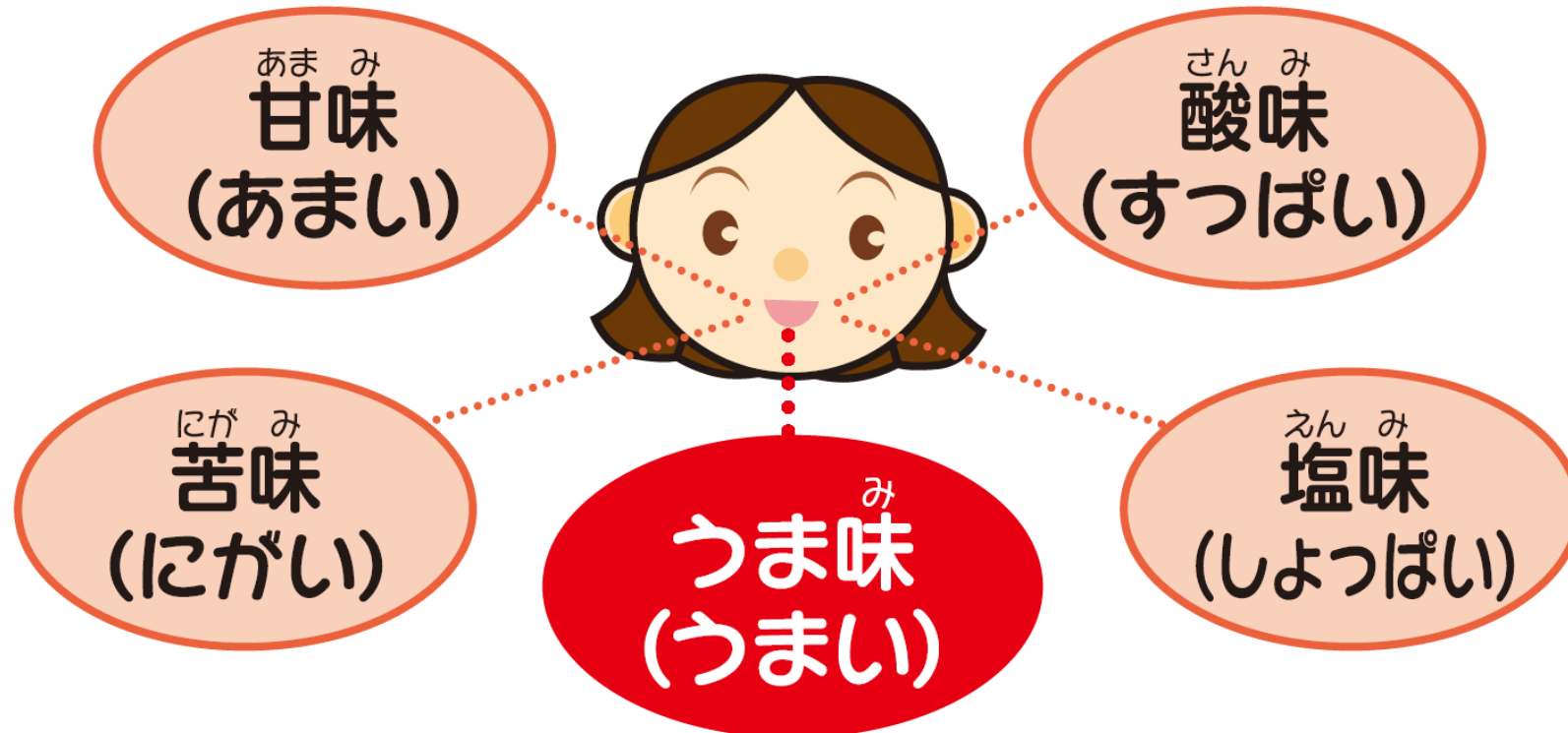
だしってすごい！③

- **塩味の増強効果！**
- **料理の味をしっかりとさせる！**



だし含まれる「うま味」は、あと味が長く続くため、満足感が大きくなります。

味の基本 (5つ)



うま味成分

昆布



トマト

など

グルタミン酸

うま味成分

豚肉・鶏肉・牛肉



煮干し



かつお節
など

イノシン酸

うま味成分

乾しいたけ



など

グアニル酸

2種類以上のうま味をかけ合わせると、うま味が飛躍的にUP!!



イノシン酸



うま味の
相乗効果



グルタミン酸

グアニル酸



うま味の相乗効果

牛丼
(牛肉+玉ねぎ)



ねぎま
(鶏肉+ねぎ)

うま味の相乗効果は、私たちも日常で使っています。

また、

昆布に多く含まれるうま味成分の
グルタミン酸は、母乳にも含まれています。
うま味は、赤ちゃんが最初に出会う味と
言われています。

基本的なだしの種類



～昆布だし～

昆布

○和食をはじめ、精進料理や離乳食に使われるなど、日本人に欠かせないだしの一つ。

※昆布だしは、水だしで作ることができますが、

離乳食には、火を通して使いましょう。

○青森県では、上質な天然物の真昆布が採れる。東通村や大間町が主な産地。

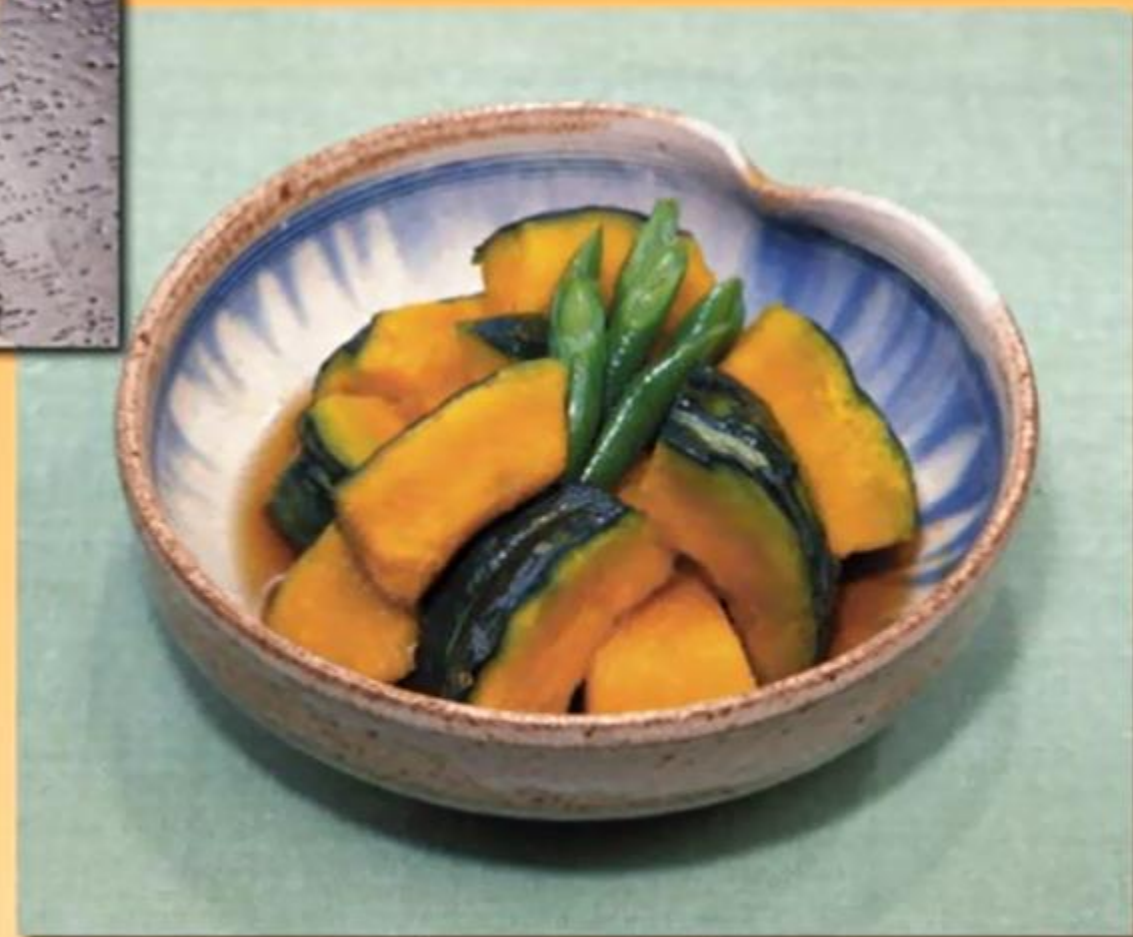
○真昆布は、すっきりと甘味があり、上品な味わい。

○煮干しやかかつお節などのイノシン酸と合わせることで、より美味しさを引き出す。



基本的なだしの種類

昆布だし



普段使いの定番として、
煮物や鍋料理などに合う。

基本的なだしの種類



～煮干しだし～

煮干し

- 小魚を煮て、乾燥させて作られる。
- 一般的に、カタクチイワシを原料にしたものが多く、青森県では八戸市が主な産地。
- 力強い味わいとコクがある。
- カルシウム、鉄分、ビタミンD、たんぱく質などが含まれる。
- アジ、タイ、トビウオなどからも煮干しは作られていて、それぞれ特徴あるだしがとれる。



魚らしい香りと
深みのあるだしは、
味噌との相性が良い。



ラーメンなどの麺類とも、
良く合う。

基本的なだしの種類



～かつおだし～

かつお節

- かつお節には、荒節と枯れ節と呼ばれる2種類がある。
- 荒節は、かつおを煮たあと、いぶして寝かせるという作業を繰り返したものの。
- 枯れ節は、荒節にカビ付けして乾燥する作業を繰り返したものの。完成まで半年ほどかかるが、料亭で愛用される上品な風味に仕上がる。



上品なお吸い物や、
そばやうどんのつゆなどに
合う。



基本的なだしの種類
かつおだし

基本的なだしの種類



ほし
～乾しいたけだし～

乾しいたけ

- かさの開き方で呼び名が変わる。
- かさがあまり開いていない「冬子(どんこ)」は、大きく肉厚で、食べ応えがある。
- かさが開いた「香信(こうしん)」は、薄く、開いたかさに味が染みこむ。
- 乾しいたけのうま味・グアニル酸は、乾すことで生のしいたけより約10倍増加すると言われている。



めんつゆや煮物、炒め物、中華料理などに加えて、
味わいアップ！



ほかにも、農林水産物が豊富な青森県は、 だしになる食材も豊富！



青森県のだし素材 シジミ



- 青森県は日本有数のシジミの産地。
- 十三湖と小川原湖が主な産地。
- 十三湖には世界自然遺産白神山系の、小川原湖には八甲田山系の豊かな森から、ミネラル豊富な水が絶え間なく注がれて、美味しいしじみが育つ。

濃厚な味わいのしじみ汁は、全国で食べられている。



青森県のだし素材 ごぼう

- 青森県は、ごぼうの生産量が日本一！（H28.8月現在）
- 十和田市をはじめ、上北地域が主な産地。
- だしだけでなく、具材としてごぼうそのものを食べることで、「食物繊維」を摂ることができる。





ごぼうのだしは、煮物や、
うどん・そばなどのつゆに
も合う。



青森県のだし素材 ほたて



- 陸奥湾が主な産地。
- ほかの貝と比べて、身が大きく厚いことが特徴。
- コハク酸といううま味成分が含まれる。
- たんぱく質、カルシウム、鉄分などの栄養素を含む。



ほたてのだしは、みそ汁
のほか、玉子料理にも
良く合う。



青森県のだし素材 焼干し

- イワシやアジを、一つ一つ串に刺し、炭火で焼いてから天日干しにして作られる。
- むつ市の脇野沢や外ヶ浜町が主な産地。
- 独特の香ばしい風味が特徴。
- 焼干しは、青森ならではのだし。





みそ汁やラーメン、煮物
などに良く合う。

手間ひまをかけて、丁寧に作られる
焼干しは、全国にファンがいる。



3時間目「調理実習」

やってみよう! だしの取り方



プロの料理人は、おいしいだしをとるために、手間ひまを惜しまず、丁寧に時間をかけてだしをとります。でも、家庭でプロの料理人と同じようにだしをとることは、とても大変なことです。

まずは、手軽に簡単に、毎日続けられるだしの取り方として、水だしをご紹介します。

材料

昆布 ... 15g
煮干し ... 45g
水 ... 1.5L

だしの取り方
簡単! 水だし

麦茶ポットに水を入れ
昆布や煮干しを加える

※ 離乳食に使う場合には、火を通して使ってください。

材料

昆布 ... 15g
煮干し ... 45g
水 ... 1.5L

だしの取り方
簡単! 水だし

冷蔵庫で
1晩から1日置く

乾しいたけやかつお節、
干し海老などを入れてもOK

○分量はお好みです。煮干しが強いと思ったら、次回作るときに減らしたり、もっと昆布が濃い方が良いと思ったら、次回昆布を増やしましょう。

○水だしの場合は、煮干しの苦味や雑味が出にくいので、頭とはらわたを取らずにまるごと使えます。

○冷蔵庫で3～4日程度保存できます。

○冷凍すると、それより長く保存できます。

時間がないときは、簡単に使える市販のだし商品も便利です。



←麦茶パックのように煮出すだけの、「だしパック」

煮干しなどを粉にした「だし粉」→



青森県産の食材が主原材料として使われている「できるだし」も、手軽に「だし活」できる頼もしい味方です。



※平成28年4月現在のラインナップ

次は、煮出す場合のだしのとり方をご紹介します。

分量は目安です。また、作り方も一例です。

ご自身のライフスタイルや味の好みに合わせてアレンジするなど、自由にだしを楽しんでいただければと思います。

だしの取り方

昆布だし

【材料】

○昆布・・・10g ○水・・・1L

【作り方】

昆布を水に30～1時間浸し、
火にかけます。

※前日に昆布を水に入れて、
冷蔵庫などで保存しておく
と、すぐに火にかけることが
できて、時短になります。





鍋の周りに泡が出始めたら
火を止め、昆布を取り出します。

香り高く、澄んだだしがとれます。

昆布は、煮出し過ぎると色が濃くなりますが、みそ汁や煮物に合います。



**鍋の周りに泡が出始めたら
火を止めて昆布を取り出す**

だしの取り方

煮干しだし

【材料】

○煮干し・・・30g ○水・・・1L

【作り方】

煮干しを水に30分ほど浸し、
火にかけます。

※前日に煮干しを水に入れて、
冷蔵庫などで保存しておく
と、すぐに火にかけることが
できて、時短になります。



材料

いわしの
煮干し ... 30g
水 ... 1L

だしの取り方

煮干しだし

火にかけて沸騰したら
弱火でアクを取りながら
5分程煮出す



材料

いわしの
煮干し ... 30g
水 ... 1L

だしの取り方

煮干しだし

キッチンペーパー等で
だしをこす

みそ汁に使う場合は
濾さずに具として食べてもOK



頭とはらわたを取るかどうかは、
お好みで。

苦味やえぐみも、煮干しだし独特の風味
と言えますが、気になるときは頭とはらわ
たを取ってから、だしをとりましょう。



だしの取り方

かつおだし



【材料】

○かつお節・・・30g ○水・・・1L

【作り方】

水を沸かし、沸騰直前に火を止めてかつお節を入れます。



材料

かつお節 ... 30g
水 ... 1L

だしの取り方

かつおだし

2分程浸す

2分程浸し、キッチンペーパーなどで
だしをこしたら、できあがり。



だしの取り方

ほし

乾しいたけだし

材料

乾しいたけ … 5g(1~2個)
水 … 1L

だしの取り方

乾しいたけだし

ほこりや粉などを
水で洗い流す



材料

乾しいたけ … 5g(1~2個)
水 … 1L

だしの取り方

乾しいたけだし

水に入れて冷蔵庫でもどす
3時間以上が目安

乾しいたけが柔らかくなったら、できあがり。



乾しいたけのだしは、加熱するとさらにうま味が増します。

だしの取り方

昆布 + 煮干し

材料

昆布 ... 10g
いわしの煮干し ... 30g
水 ... 1L

だしの取り方

昆布+煮干し

水に入れて
30分~1時間浸した
煮干しと昆布を火にかける

※前日に昆布と煮干しを水に入れて、冷蔵庫などで保存しておくとき短になります。



鍋の周りに泡が出始めたら、昆布を取り出します。

次に、沸騰したら弱火にし、アクを取りながら5分ほどに煮出します。



キッチンペーパーなどで、だしをこしたら、できあがり。



だしの取り方

昆布 + かつお節

【材料】

○昆布・・・10g ○かつお節・・・30g ○水・・・1L



【作り方】

昆布を水に30～1時間浸し、
火にかけます。



鍋の周りに泡が出始めたら
火を止め、昆布を取り出します。



次に、鍋を沸騰直前まで加熱して火を止め、かつお節を入れて2分浸します。



キッチンペーパーなどでだしをこしたら、できあがり。

だしを使って、作ってみよう！

豆腐とわかめのみそ汁

【材料】

- だし汁(煮干しだし)・・・500ml
- 木綿豆腐・・・・・・・・・・ 1/2丁(150g)
- 乾燥わかめ・・・・・・・・・・ 4g
- 長ねぎ・・・・・・・・・・ 12cm
- みそ・・・・・・・・・・ 大さじ1
(不足の場合は、大さじ1/2を追加)





【作り方】

だし汁(煮干しだし)を鍋に入れます。

時間がない場合などは、「水だし」を活用したり、「だしパック」や「だし粉」を上手に使いましょう。



〔水だし〕



〔だしパック〕



〔だし粉〕



豆腐と長ねぎは、食べやすいサイズに切ります。

鍋を中火にかけ、煮立ったら豆腐とわかめを加えます。



一煮立ちしたら、みそを溶きいれて火を止め、長ねぎを散らして、できあがり。



減塩ポイント

- ① だしで味がしつかりするので、みそは一度に全部加えずに、味を見ながら少しずつ加えましょう。
- ② 具だくさんにして、汁を少なくすることも、おいしく減塩するポイントです。
- ③ 急に塩味を減らすと、味の変化が大きいので、だしを使いながら、毎日少しずつ、塩分控えめの味付けに慣れていきましょう。



おわりに

だしは意外と簡単です。

そして、料理がワンランク、美味しくなります！



「減塩」は、健康なうちから、若いときから、子どものころから必要です。

幼児期にうす味でおいしく味わえる味覚が育まれると、成長してもうす味で塩分控えめの食事を続けることができます。

また、ご自身の味覚や生活習慣は、次の世代にも受け継がれると言われていています。

「だし活」をはじめ、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、ご自身やご家族の未来の健康のために大切なことです。



今を変えれば!
未来は変わる!!

できることから始めてみて、あなた自身
から家族へ、そして職場や地域へと、
健康の輪をつないでいきましょう。

ご清聴ありがとうございました。



本資料をご使用の方へ

- 「だし活」普及活動等に、本資料をご活用ください。
- 「だし活」＝だしを活用しておいしく減塩する取組の趣旨を守っていただければ、講演時間、講演内容等に合わせて、資料のカット、追加など、アレンジ可能です。
- また、地域の健康課題や、独自に取り組んでいる「だし活」や減塩推進に向けた活動等も資料に取り入れていただけると幸いです。
- 本資料や「だし活」リーフレット等、「だし活」関連資料を以下のホームページに掲載しておりますので、ご活用ください。
<http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/nourin/hanbai/dashi.html>
- 減塩の推進と健康寿命の延伸、そして、地産地消の推進に向けて、お力添えくださいますようよろしくお願い申し上げます。

制作：平成28年8月

お問合せ：青森県 農林水産部 総合販売戦略課 地産地消グループ「だし活」担当 (TEL 017-734-9572)