

おいしく健康「だし活」ごはん!

寒い日は
おだしでほっこり

焼干しは、青森を代表するだしとして、全国的にも有名です。イワシやアジなどの小魚を、一匹一匹でいねいに手作業で串に刺し、炭火で焼くのが特徴。その香ばしい風味は、料理に独特のコクと奥行きを加えるので、いつもとはひと味違う、味わい深い一品になります。

焼干しだしのおでん [一人分のエネルギー 238kcal / 塩分 1.8g※] ※煮汁の4割を残した場合

◎材料 ※材料は4人分です

【だし汁】

水……………1.5l
焼干し……………40g
昆布……………10g

【具材】

大根……………10cm
角こんにゃく 1/2袋
結びこんにゃく 4個
がんもどき……………4個
ちくわ……………大1本
結び昆布……………4個
卵……………4個
つぶ貝……………4個
トマト……………6個

【調味料】

酒……………大さじ4
みりん……………大さじ2
しょうゆ 大さじ2
練り辛子……………お好みで

◎調理法

- 鍋や麦茶ポットなどに、だし汁の材料を入れ、冷蔵庫で1晩～1日置く。
- おでんの具材の下ごしらえをする。(大根:皮をむき、2cm幅に切る。面とりをして下茹でする。[裏面に十文字に切れ目を入れると味がしみ込ませやすい] / 角こんにゃく:三角に切る。アク抜きが必要なものは、塩もみ後、熱湯で茹でこぼす。 / 結びこんにゃく:アク抜きが必要なものは、熱湯で茹でこぼす。 / 卵:ゆで卵にする。 / がんもどき:湯通しして、油抜きをする。 / トマト:湯むきをする。)
- ①を中火にかけ、沸騰したら昆布と焼干しを取り出す※
- ③におでんの具材を加え、アクが出たら取りながら、具材に火が通るまで煮込む。
- ④の調味料を加えて、弱火で煮込む。
- 器に盛り付け、お好みで練り辛子を添える。
※焼干しと昆布は、取り出さずに食べてもよい。



だしのうま味で食塩摂取量を減らし「健やか力」アップ!

◎高血圧の原因は、肥満、運動不足、ストレス、遺伝的要素などいろいろとありますが、高血圧予防の代表的なものが塩分の摂取量を減らすことです。
◎鍋物が美味しい季節になりましたが、だしに含まれるうま味を利用して調味料の使用量を減らし、おいしく減塩しましょう。
※「健やか力(りょく)」とは、健康情報や医療情報を適切に利用し、活用する力をいいます。

©レシピ監修:総販売戦略課 / 料理作成:長尾律子(青森県栄養士会会員)

INFORMATION

あおもりインフォメーション

りんご農家の皆さんへ ～果樹共済加入申込み受付中!～

平成28年産りんごの共済加入申込みの受付が始まりました。台風、霜、ひょうなどの自然災害に備え、りんご共済に加入しましょう。詳しくは、お近くの農業共済組合までお問い合わせください。



- 加入申込受付期間:平成27年12月1日(火)～平成28年3月25日(金)
- 問合せ先:津軽広域農業共済組合 ☎0173-33-1513
ひろさき広域農業共済組合 ☎0172-28-5700
南部地域農業共済組合 ☎0176-22-8101
- 団体経営改善課 ☎017-734-9459

はしか(麻しん)・風しんの 予防接種を受けましょう

はしか・風しんは高熱と発しんを特徴とする非常に怖い病気です。

はしかは、感染力が非常に強く手洗いやマスクだけでは予防できません。風しんは、妊娠初期の女性がかかると障害をもった赤ちゃんが生まれる可能性があります。

1歳児と小学校入学前の1年間の幼児には、はしか・風しんの定期予防接種を必ず受けさせましょう。

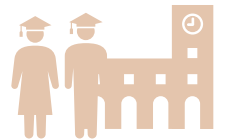
妊娠を予定又は希望する女性は、妊娠前に風しんワクチン接種を検討しましょう。詳しくはお住まいの市町村役場にお問い合わせください。



保健衛生課 ☎017-734-9284

大学奨学生募集中!

- 出願資格:平成28年4月に大学入学見込みの方で、保護者が青森県民であり、他から奨学金の貸与予定がない方
- 募集人員:90人
- 貸与月額:44,000円
- 返還:無利子で、卒業後1年据置、8年間で全額返還
- 申込・締めきり:平成28年3月に高校を卒業予定の方は、高校が指定する期日までに高校へ、それ以外の方は平成28年3月31日までに青森県育英奨学会へ、願書に必要書類を添えてご提出ください。



青森県育英奨学会(教職員課内) ☎017-734-9879

2016年版青森県民手帳 好評発売中です!

今年は全7色。青森県のデータ満載でお求めやすく今年も税込500円。抽選で県産品が当たるキャンペーン実施中。

県内の主な書店、コンビニエンスストア、ホームセンター、スーパーなどでお求めになれます。

話題の県産米「青天の霹靂」が当たる第1弾
応募締切は12月31日(木)です!

応募方法は手帳オビ裏面をご覧ください。



詳しくは、HP [青森県民手帳](#) [Q検索](#)

統計分析課・青森県統計協会 ☎017-734-9165

みなさんと県庁を結び 県政 インフォ メーション	テレビ	ラジオ	新聞	Ustream配信
	<ul style="list-style-type: none"> ●RAB「LINK/青森県」(30秒スポット) ●RAB「大好き、青森県」(第三日曜日)17:00～17:15 (放送週が変更になることがあります) ●青森県広報広聴課公式Facebook (https://www.facebook.com/AomoriPref.koho) 	<ul style="list-style-type: none"> ●ATV「さくっと県庁」(木)「わっち!!」16:48～18:59内 ●ATV「みんなの県庁!」(第一土曜日)18:55～19:00 ●ABA「メッセージ」(土)9:30～9:35 ●青森県庁Twitterアカウント (@AomoriPref) 	<ul style="list-style-type: none"> ●「広報あおもりけん」毎月1日・16日 東奥日報・デーリー東北・陸奥新報 ●青森県広報広聴課Twitterアカウント (@aomorist) 	<ul style="list-style-type: none"> ●「A-Stream」毎週火・金曜日 12:20～12:50

編集発行/青森県広報広聴課 ☎017-734-9137 〒030-8570 青森市長島1-1-1/県のホームページ <http://www.pref.aomori.lg.jp/> ※「県民だよりあおもり」は点字版・録音版も発行しています。ご希望の方は広報広聴課までお知らせください。この印刷物は527,000部作成し、印刷経費は1部当たり9.2円です。

県民だよりあおもりの印刷に係る電力2,964kwhは、県内の住宅用太陽光発電で発電されたグリーンな環境価値を活用し、グリーン化されています。詳しくは県HP [グリーン電力証書](#) [Q検索](#)