

おいしく健康「だし活」ごはん!

水だしで
簡単!

◎豆腐入りかきたまみそ汁

◎水だしの作り方(みそ汁4人分×2回)

水………1L
煮干し…30g(小指大の煮干しで、200ml計量カップ1杯程度)
昆布…10g(名刺1枚～2枚程度の大きさ)
麦茶ポットに、水・煮干し・昆布を入れて、冷蔵庫で1晩～1日置いて、できあがり。

簡単 ポイント

水だしの場合、煮干しの頭と腹わたを取り除かなくても、苦味やえぐみが出にくいので、まるごと使えます。(苦味やえぐみが気になる場合は、取り除いてご使用ください。)

◎材料 ※材料は4人分です

水だし…500mL 三つ葉…5本
豆腐…1/2丁 みそ…大さじ1(不足の場合、大さじ1/2を追加)
卵…1個 豆麩…16個(お好みで)

◎調理法

1. 豆腐は1cm角、三つ葉は2～3cm長さに切る。
2. 水だしと豆腐を鍋に入れて温め、みそ大さじ1を溶き入れて味を見る。(塩味が足りない場合は、みそ大さじ1/2を追加。)
3. 沸騰直前に、溶きほぐした卵を流し入れて半熟程度で火を止める。
4. 器に盛って、三つ葉を添えて、できあがり。(お好みで豆麩を添える。)

一人分のエネルギー 59kcal / 塩分0.8g
(※みそ大さじ1+1/2の場合: 63kcal / 1.0g)

だしのうまみでおいしく減塩し「健やか力」アップ!^{りょく}「健やか力」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。

- ◎ 高血圧が続き動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳卒中等の命にかかわる病気を引き起こすリスクが高くなります。
- ◎ 高血圧予防のためには、食塩摂取量を減らすことが大事。
- ◎ 料理にだしを活用すると、味噌やしょうゆ、食塩等の使用量が少なくて済みます。



©レシピ監修:総合販売戦略課 / 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

～成功の反対は失敗ではなく、挑戦しないこと～ 「あおもり立志挑戦塾」(8期生)募集

構想力と人間力を持った人は地域にとって最高の宝。人間力あふれる塾長、思いを同じにする仲間達と一緒に、そんな人を目指してみませんか。

日程など	5月から年6回(土・日の1泊2日) / 青森市内ほか
内容	塾長・講師の講話や同世代の仲間と人生の志を考え地域の将来を議論します。異業種の仲間ができます。
募集塾生	20代～30代の社会人 / 30名
募集期間	現在募集中 5月8日(金)まで

詳しくは、HP [あおもり立志挑戦塾](#) [地域活力振興課](#) ☎017-734-9133



塾長 / 天明 茂 氏
事業構想大学院大学教授

青森県警察メールマガジン 「青い森のセーフティネット」について

青森県警察では、地域の安全、子供の見守り活動等に活用していただくために、『事件・事故等の発生・検挙に関する情報』『子供や女性に対する声かけ事案等の不審者情報』『お知らせ情報(地域安全情報・警察PR情報)』などを携帯電話やパソコン等にメール配信しています。

登録の際に、「情報種別」と「配信地区」を自由を選択することで、必要な情報が受信できます。**登録は簡単!登録料は無料です!!**是非お役立てください。

※詳しくは、青森県警察本部にお問い合わせください。

登録は、青森県警 HP「メールマガジン」のバナーをクリックして詳細を確認のうえ、登録用メールアドレス(e0042747@s7.blain.jp)に空メールを送信してください。右のQRコードから登録用メールアドレスを読み取り送信できます。



警察本部生活安全企画課 ☎017-723-4211(代)

自動車税のグリーン化特例の改正

自動車税の税率を、自動車の環境性能に応じて軽課(軽く)し、登録年数に応じて重課(重く)する「自動車税のグリーン化特例」が見直されました。このうち、新車新規登録から一定の年数を経過した自動車に対する重課の割合が、平成27年度から、「10%」から「15%(バス・トラックは10%)」に引き上げられます。

なお、自動車税の納税通知書は、4月1日現在の自動車登録の住所へ送付されます。引っ越しなどで住所が変わったときは、運輸支局で変更登録をお願いします。また、3月中に変更登録ができなかった方は、お近くの地域県民局県税部にご連絡ください。

詳しくは、県庁HP [自動車税のグリーン化](#) [税務課](#) ☎017-734-9064

選挙管理委員会事務局からのお知らせ

■ 来る4月12日は青森県議会議員一般選挙の投票日です。本県の国政選挙の投票率は2回連続「全国最下位」でした(一昨年の参議院議員通常選挙及び昨年の衆議院議員総選挙)。必ず投票するようにしましょう。

■ 選挙の有無に関わらず、政治家が選挙区内の人に寄附を行うことは、特定の場合を除いて一切禁止されています。有権者が求めてもいけません。寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

青森県選挙管理委員会事務局 ☎017-734-9076

山火事にご注意を! ～伝えよう 森の大事さ 火の怖さ～

4月10日から6月10日までは「山火事防止運動強調期間」です。春は、野山が乾燥して山火事が発生しやすい季節です。県内では、4月から5月にかけて山火事が多く発生しており、その原因の多くは、たき火やタバコの不始末によるものです。山火事はいったん発生すると、一瞬にして大切な森林を失うだけでなく、その回復には長い年月が必要とされます。これから、農作業や山菜採りなど山林やその周辺で火を扱う機会が多くなりますので、私たち一人ひとりが注意して山火事を防ぎ、大切な森林を未来に引き継ぎましょう。

林政課 ☎017-734-9513

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8.8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](#)