

あおもり

県民
だより

2015
6
月号
No.151

健康はおいしい青森の食から

青森県基本計画
未来を変える挑戦
～強みをとことん、課題をチャンスに～

東京での修行時代、世界中から集まる食材の多さに目を見張りましたが、青森に戻って、地場産の食材だけで東京をはるかに上回る青森の食の豊かさに気付いたのです。さらに、魚種の多さでも全国トップクラス！魚、貝、海藻どれをとっても高品質で、豊穡の海はだしの宝庫です。

和 食の世界では、だしは基本中の基本。まさに料理の命です。ですから私は、昆布、焼干し、さめ節、干しほたて、かつお節、荒削り節の6種類の素材をベースに、料理に合わせてブレンドを変え、お客さまに青森の旬の味をお届けできるように努めています。

食材王国・青森は、だしの宝庫
だしのうま味で青森を健康に！

忙しい生活の中、毎日だしをとるのは難しくても、例えば、煮干しや焼干しをミキサーで粉末にしておけば、お椀に粉末と味噌を入れ熱湯を注ぐだけで味噌汁の完成。ポトルに昆布や焼干し、水を入れて「水だし」を作り冷蔵庫に入れておけば一週間はもつので、手軽で手間もかかりません。せっかく食材に恵まれた青森に住んでいるのですから、少しの間と工夫により、うま味アップで減塩につながるだしを活用し、青森の食をとことん味わってほしいと思います。

青森の食材を愛し、だしを究めるだし名人
浪内通

CONTENTS

目次

- 特集：健康はおいしい青森の食から ①～⑤
- スペシャルエッセイ……………⑥
- 人口減少克服 未来を変える挑戦
- 輝く女性のためのプレミアムセミナー……………⑦
- 未来は「アナタの声」で変えられる！
- 県民総参加で取り組むごみ減量化とリサイクル
- おいしく健康「だし活」ごはん！……………⑧
- あおもりインフォメーション

平成27年6月1日発行(偶数月1日発行)

うま味たっぷりのだしと浪内通料理長

(青森市：電話 017-776-5820 ホームページアドレス <http://www.actv.ne.jp/~momoyo/>)

医食同源から、医食「農」
同源へ。

本県は、良質な農林水産物が身近にあります。県民のみなさんに、青森のおいしい食材で健康になっていただきたい。その想いで、県内で活躍する料理人、栄養士、食育サポーター、食生活改善推進員など「食の専門家」が、健康的な食生活の実現に向けて取り組んでいます。私たちの体は、毎日の食事の積み重ねで作られています。一緒に健康づくりに取り組み、おいしい食事を長く元気に楽しみましょう。