

# おいしく健康「だし活」ごはん!

「できるだし」なら手軽に塩分ひかえめ!

できるだし炊き込みごはん [一人分のエネルギー 281kcal / 塩分 0.7g]

◎材料 ※材料は4人分です

- 精白米…2合
- できるだし(7種の野菜と青森ほたてのだし)…40ml
- できるだし(青森野菜ミックス)…10g
- グリーンピース…お好みで

◎調理法

1. 米は洗い、30分～1時間ほど浸水させる。
2. 炊飯器に米、分量の水、Aを加えて炊く。(お好みで、さっと塩茹でした旬のグリーンピースを乗せる。)



今回使用した「できるだし」はコレ!



できるだしきんぴら風 [一人分のエネルギー 45kcal / 塩分 0.4g]

◎材料 ※材料は3人分です

- できるだし(青森野菜ミックス)…20g
- できるだし(魚介ブレンドだしパック)…1パック
- 水…350ml
- 砂糖・しょうゆ・ごま油…各小さじ1
- 白いりごま…小さじ1/2

◎調理法

1. フライパンにBを入れ、火にかける。(直径24cmのフライパンが作りやすいサイズです。)
2. 沸騰したら弱火にして約3分蒸出し、だしパックを取り出す。
3. 砂糖としょうゆを加えて、中火でかき混ぜる。
4. 水分が飛んだらごま油を加える。
5. 器に盛り付け、白いりごまをかけて、できあがり。



幼児期からうす味習慣を身につけ「健やか力」アップ!

- ◎「三つ子の魂、百まで」ということばがあるように、幼児期にうす味習慣が身につくと成長してもうす味の食事を続けることができます。
- ◎大人になってもうす味の食事を続けることで、しお味を敏感に感じるようになります。
- ◎家族みんなで挑戦してみたいかがでしょう。 ※「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。

◎「できるだし」について、詳しくは県民だより6月号3ページをご覧ください。◎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

### ～未来は創造でしか拓けない!～ 第3回未来ひらめき創造塾 参加者募集

宇宙航空研究開発機構(JAXA)の川口淳一郎教授(弘前市出身)を塾長にお迎えし、自由な発想を引き出すカリキュラムで創造力を養うサマースクールを開催します。未来を切り拓く中学生の挑戦をお待ちしています。

と き	8月17日(月)～20日(木)
と ころ	新青森県総合運動公園 マエダアリーナ
内 容	・いままでにない新たなスポーツづくり ・売れる青森県のおみやげづくり ・日本宇宙フォーラムとのコラボ企画 など
対 象	県内に在住の中学2年生及び3年生
参加費	12,000円(宿泊費、食費、保険料)
募集期間	現在募集中 6月30日(火)まで



詳しくは、HP [未来ひらめき創造塾](#) [Q検索](#)  
地域活力振興課 ☎017-734-9133

### 自動車税 納税はお早めに!

自動車税は、金融機関のほか、全国のコンビニで納税できます。また、パソコン・携帯電話の専用サイトからクレジットカードでも納税できます。(別途、手数料324円がかかります。)  
詳しくは、納税通知書の同封チラシをご覧ください。

自動車税の納期限は  
**6月30日(火)**です。

クレジット納税 Yahoo! 公金支払いサイト

[Yahoo! 公金支払い](#) [Q検索](#)



東青地域県民局県税部課税第三課 ☎017-734-9974

### 次の機関が 県庁舎北棟から移転します

※移転後も直通番号に変更はありません。

移転機関	移転日	連絡先	移転先
東青地域県民局地域連携部	6月1日(月)	017-734-9411	
東青地域県民局地域健康福祉部福祉総室(東地方福祉事務所)	6月1日(月)	017-734-9950	青森フコク生命ビル(青森市長島2-10-3)
東青地域県民局地域農林水産部	5月25日(月)	017-734-9960	
東青教育事務所	5月18日(月)	017-734-9955	青森県警察本部交通管制センター(青森市中央3-20-12)

行政経営管理課 ☎017-734-9125

### 松くい虫被害・ナラ枯れ被害の 拡大防止

松くい虫被害は、マツノザイセンチュウという線虫によってクロマツやアカマツなどの松の木が枯れる伝染病です。また、ナラ枯れ被害は、小さな昆虫が運ぶナラ菌によって、ミズナラやコナラ、カシワなどナラ類の木が枯れる伝染病です。

これらの被害が拡大すると、本県の自然景観や観光資源、森林資源に大きな影響を及ぼします。庭木や街路樹、里山などで枯れた松やナラ類を見かけたら、県林政課又は最寄りの各地域県民局地域農林水産部や市町村役場までお知らせください。



林政課 ☎017-734-9513

あおもりの未来を拓く  
県政  
インフォ  
メーション

テレビ

- 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
- 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

ラジオ

- RAB「青森県広報タイム」(月)～(木)7:30～7:35
- エフエム青森「あおもり・ふあん」(月)～(金)16:55～17:00

新聞

- 「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

Ustream配信

- 「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](#)