

塩分ひかえめ手軽にできる

だし活しよう!



青森の直
青森県産
決め手は、



美味しく食べて
家族で減塩!

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」

だし活とは?!

和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことから注目されている、**だし**。この**だし**の**うま味**を活用して、おいしく減塩を推進する活動「**だし活**」が、ここ青森県で広がっています。

だしの力



うま味で
味が
しっかり
するよ!

だから

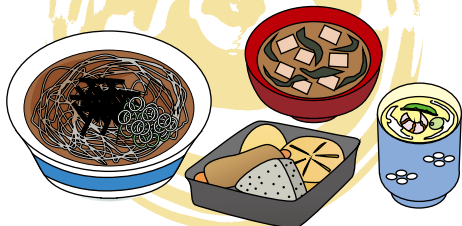
塩分
ひかえめでも
おいしい!

生活習慣の
改善にも
つながるね。



だし活でこないこと

おいしい
料理ができる!



素材の味を
引き立てる!



だしから溶け出た
栄養もとれる!



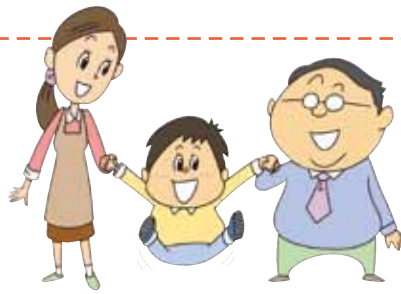
お問い合わせ先

青森県農林水産部総合販売戦略課地産地消グループ
TEL.017-734-9572 e-mail:hanbai@pref.aomori.lg.jp

※「だし活」の取組は、第4回健康寿命をのばそう!アワード「厚生労働省健康局長 優良賞」(生活習慣病予防分野)とフード・アクション・ニッポンアワード2015「販売活動部門 優秀賞」をW受賞しました。

意外と簡単!

だし活用術



だしをとって、難しくて手間がかかるとおっしゃいませんか？
 麦茶ポットに煮干しと水を入れ、冷蔵庫で1日くらい置く。
 それだけでも、簡単にだしがとれます。
 また、市販のだしパックや青森県産の食材をたくさん使った
 「できるだし」など、簡単に使えるだし商品もあります。
 いつもの汁物に使う水やお湯をだしに代えるだけで、
「あれっ？いつもと違う!？」ワンランク上のお料理に。
だしのうま味で味付けすれば、無理なく美味しく**減塩**できて、
 生活習慣の改善や、食育につながります。

煮干しの水出し

水 1ℓ



煮干し

10~20g(お好みで)



冷蔵庫で1日くらい置く



昆布やしいたけなど、他の材料と一緒に入れても、おいしいだしが取れます。

焼干し

むつ湾で獲れたイワシやアジを、一度焼いてから天日干しをして作られています。風味が強いのが特徴です。



- 料理/けの汁、煮物など
- 主な産地/外ヶ浜町
むつ市脇野沢地区

しじみ

水から火にかけてだしを引き出すと、美味しくなります。冷凍保存でうま味アップ!



- 料理/しじみ汁、ラーメンなど
- 主な産地/十三湖、小川原湖

ちよつと紹介 決め手は！ 青森県のだし!!



昆布

上品で控えめなうま味。煮干しなどの動物系のだしと合わせることで、うま味が倍増します。(うま味の相乗効果)



- 料理/鍋、煮しめなど
- 主な産地/東通村、大間町

ほたて

独特の甘さが特徴で、特に夏には貝柱の厚みが増し、うま味も強くなります。



- 料理/ほたての貝焼きみそなど
- 主な産地/むつ湾

ごぼう

ごぼうの生産量は、青森県が全国1位。ごぼうのだしは、鶏肉と良く合います。



- 料理/せんべい汁、炊込みご飯など
- 主な産地/上北地域

できるだし

「できるだし」は、青森県内で生産された農林水産物の合計重量が原材料のうちで最も高い割合を占めるだし商品です。



煮干し

太平洋で獲れたイワシやアジは、産地である八戸市を中心に、昔から煮干しに加工されてきました。

- 料理/味噌汁、ラーメンなど
- 主な産地/八戸市

