

給食施設用

だしのうま味でおいしく減塩！

# だし活料理 レシピ集



給食施設で活躍するみなさんが考案した  
だしが決め手の**72**レシピ



青森県産食材も満載

だし活料理レシピ集等検討委員会  
青 森 県

## はじめに

青森県は、平均寿命が男女とも全国で最下位と、健康寿命の延伸に向けた取組が急務となっております。その一方で、海・山・里の幸に恵まれ、だしの素材となる農林水産物が数多く存在します。

そのため、県では、平成26年度から2ヵ年、給食や家庭での健康的な食生活の実現、子どもの頃からの減塩による健康寿命の延伸及び未利用農林水産物等の付加価値づくりによる生産者所得の向上に向けて、「味感を育む『だし活』事業」に取り組んでいます。

「だし活」とは、だしのうま味を活かして減塩を推進する取組であり、「だし活料理」を給食にも取り入れていただくために、県内で活動する栄養教諭、管理栄養士、栄養士、調理師等65名の皆様にレシピをご考案いただき、72のレシピを「だし活料理レシピ集」としてまとめました。

このレシピ集の作成にあたっては、だし活料理レシピ集等検討委員会で検討を行い、「給食施設用」として給食でも使いやすいように、主な年齢区分ごとに材料の分量を明記するとともに、比較的手に入りやすい食材や、県産品の活用を意識したものにしました。また、だしを活用することで、一般的なレシピに比べ、食塩相当量を減らせることがわかるようにしております。

県民の皆様一人ひとりの未来の健康のために、塩分が少なくても美味しく味わうことができるという「だしの力」が普及することを願っておりますので、ぜひ、給食施設で活躍されている皆様にお力添えいただき、毎日の給食メニューのヒントに、このレシピ集を活用していただきたいと考えます。

最後に、レシピ集の作成にあたり多大なるご尽力を賜りました、だし活料理レシピ集等検討委員会委員長の公立大学法人青森県立保健大学健康科学部栄養学科教授の吉岡美子先生をはじめ、公益社団法人青森県栄養士会、青森県学校栄養士協議会、一般社団法人青森県保育連合会、株式会社城ヶ倉観光、教育庁スポーツ健康課、健康福祉部がん・生活習慣病対策課の皆様やレシピ栄養価計算等でご協力いただいた山口真波様に、厚く御礼申し上げます。

青森県農林水産部総合販売戦略課

課長 村上 泰浩



# だし活料理 レシピ集

## Contents

	▶ 基本のだし	1	長芋と豚肉の生姜味噌煮	30
	▶ レシピの見方	4	長芋おかかまぶし	30
			長芋揚げだし風	31
	▶ 主食	5	長芋と菊の和え物	32
	青森の宝満載炊き込みご飯	5	長芋チーズ焼き	32
	ベビーホタテときのこのご飯	5	ベーコン長芋	33
	たけのこホタテご飯	6	ふんわり焼き	33
	たこと昆布の炊き込みご飯	6	蒸し茄子のだし活煮びたし	34
	陸奥湾産あさりの炊き込みご飯	7	鶏肉と細竹の甘辛煮	35
	サバご飯	7	こかぶと鶏肉の煮物	36
	鶏ごぼうだしご飯	8	かぶとホタテの煮物	36
	納豆のまぜご飯	8	肉汁炒め	37
	ホタテと長芋の夏バテ防止丼	9	だし活 野菜炊き合わせ肉味噌掛け	38
	トマたま丼	10	大根のそぼろ煮	39
	青森と杏香るひつまぶし	11	人参の子和え	39
	海の幸・山の幸 だし旨カレー	12	じゃがいもと人参のみぞれ煮	40
	おいしいさんまのかば焼き丼	13	五目豆	41
	プイヤベースなパスタ	13	ミルクおから味噌風味	42
	きのこの和風スパゲティ	14	グリル根菜のバルサミコモリネ	43
	山菜うどん	15	サメとりんごのおろし和え	44
	鶏ごぼううどん	16		
	▶ 主菜	17	 ▶ 汁	45
	魚介野菜旨だし煮	17	ホタテと野菜の味噌汁	45
	えび入野菜かき揚げ	18	豆乳味噌汁	45
	とろーり春の揚げだし豆腐	19	野菜たっぷり豚汁	46
	きのこ信田のトマトあんかけ	20	びり辛豚汁	47
	ホタテと春野菜のレモン蒸し	21	県産もずくと長芋のお吸い物	
	昆ぶう巻き	21	～ちゃっちゃっと!!～	48
	長芋入りしそつくね きのことソースがけ	22	春の香すまし汁	48
	長芋の肉巻きにんにくソース	23	細竹の県産汁	49
	アピオス入りゴロゴロ塩肉じゃが	23	県産みつばたたっぷりひつまみ	50
	ころころ野菜キッシュ	24	食欲増進野菜のすり流し汁	50
	根菜とひき肉の煮物	25	かぼちゃすいとん汁	51
	たら蒸しあんかけ	26	トマトとオクラの海のだしスープ	52
			中華風七夕スープ	52
			春のおいしさ たっぷりスープ	53
			しじみの洋風スープ	54
			県産ホタテとほやの潮汁	55
	▶ 副菜	27	 ▶ その他	56
	アスパラガスと大根おろしの煮びたし	27	だし粉じょうゆで食べる	
	アスパラトマトのかつお酢和え	27	長芋と桜えびのふわっと焼き	56
	アスパラ焼き浸し	28	カシスが決め手 県産そば粉ガレット	56
	トマトとみょうがの甘酢和え	28		
	夏野菜と豆腐のサラダ	29		
	もやしときゅうりのサッパリ和え	29		





# 基本のだし

はじめに、このだし活料理レシピ集で使っている「基本のだし」のとり方を紹介します。

こちらのだしのとり方は一例です。

だしの分量や抽出温度、抽出時間など、お好みで調整してください。

もちろん、短時間での調理が必要で、「基本のだし」のとり方でだしをとる時間がない給食施設もあると思います。その際は、市販のだしパックや顆粒だしなどのだし商品を使用しても、簡単にだしがとれますので、「基本のだし」に替えてOKです！分量と作り方は、商品に表示してある作り方を参照してください。

このときに、市販のだし商品には、調味しやすいように調味料や食塩などを使用しているものがありますので、レシピに記載されている調味料の量を加減することがポイントです。

## 基本の煮干しだし

材料・分量 煮干し（頭と内臓をとったもの）30g、水1リットル

作り方



① 頭と内臓を取り、30分くらい水に浸す。



② 火にかけ沸騰したら、弱火でアクを取りながら、5分煮出す。



③ だしをこして、出来上がり。

煮干しは青森県産がオススメです。  


## 基本のかつおだし

材料・分量 かつお節30g、水1リットル

作り方



① 沸騰直前（約85℃）のお湯に、かつお節を入れる。



② 火を止めて、5分浸す。



③ だしをこして、出来上がり。

青森ならではの焼干しのだしのとり方も同様です。  
  


# 基本の昆布だし

材料・分量 昆布10g、水1リットル

作り方

昆布は青森県産が  
オススメです。



鍋の周りに泡が  
出始める温度  
が、60～65℃  
の目安。



作り方  
**A**

- ① 昆布を水に浸し、(夏季30分、冬季1時間半程度) 弱火で火にかける。
- ② フツフツしてきたら(60～65℃)、20分～30分保つ。

- ③ 昆布を取り出す。

作り方  
**B**

- ① 昆布を水に浸し、冷蔵庫で1晩～1日置く。
- ② フツフツしてきたら(60～65℃)、昆布を取り出す。



# 基本の煮干し・昆布だし

材料・分量 煮干し(頭と内臓をとったもの) 30g、昆布10g、水1リットル

作り方



- ① 頭と内臓を取った煮干しと、昆布を水に浸す。



- ② 基本の昆布だしの作り方AまたはBのとり方で、昆布だしをとる。



- ③ 煮干しは、昆布を取り出した後、沸騰したら弱火でアクを取りながら5分煮出す。



- ④ だしをこして、出来上がり。

# 基本のかつお・昆布だし

**材料・分量** かつお節30g、昆布10g、水1リットル

**作り方**



①基本の昆布だしの作り方AまたはBのとり方で、昆布だしをとる。

②昆布を取り出し、沸騰直前（約85℃）になったら、かつお節を入れ、火を止めて5分浸す。

③だしをこして、出来上がり。

# 基本の干し椎茸だし

**材料・分量** 干し椎茸5g（1～2個）、水1リットル

**作り方**



軽く水洗いし、水に3～4時間浸して戻す。

干し椎茸は青森県産がおすすめです。



# 基本の八方だし

**材料・分量** 基本のかつおだし1リットル、砂糖23g、塩3g、醤油38g

**作り方**



①鍋に基本のかつおだしを入れ、砂糖、塩、醤油の順に加えて、しっかり溶かす。

②ひと煮立ちしたら、すぐ火を止めて出来上がり。

# レシピの見方

## オススメの季節

(※春夏秋冬、旬の食材にアレンジすることで、1年中レシピを活用いただけます。)



## 調理時間の目安

(※だしをとる時間は除きます。)

## レシピの区分

(主食・主菜・副菜・汁・その他)



各給食施設の食数に合わせて全体の量を算出できるように、分量は1人分を掲載しています。

また、保育所、学校、社員食堂などの給食施設を想定し、3歳以上児、小学校中学年、成人の3種類の分量を掲載しています。

※分量はレシピ応募者からの分量を掲載しています。献立作成の際は、全体のエネルギー量等から分量を調整してください。

★マークは、青森県産がオススメの食材です。

## 01 青森の宝満載炊き込みご飯



### 作り方

- ①Aの具材を基本のかつお・昆布だしで煮る。
- ②具材と煮汁をこし、しじみは身と殻に分ける。
- ③②の煮汁とBを合わせ、水分量が足りない時は、基本のかつお・昆布だしで調整し、具材と精白米と一緒に炊き上げる。
- ④炊き上がりにみつばを混ぜ、茶椀に盛る。

### 【だし活】ワンポイントアドバイス

だしのうま味と魚介のうま味が融合され、通常の炊き込みご飯の1/3以下の塩分量に抑えることができます。

### 材料・分量

材 料	分量 [1人分 (g)]		
	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★ホタテ	10.8	15.4	20
★イカ	10.8	15.4	20
★しじみ	10.8	15.4	20
基本のかつお・昆布だし	45.8	65.4	85
濃口醤油	1.6	2.3	3
みりん	1.3	1.9	2.5
清酒	0.8	1.2	1.5
砂糖	0.5	0.8	1
★みつば	1.6	2.3	3
★精白米 (つがるロマン)	40.4	57.7	75
基本のかつお・昆布だし	適量	適量	適量

### 栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	175	249	324
たんぱく質 (g)	6.7	9.6	12.4
脂質 (g)	0.7	1.0	1.3
食塩相当量 (g)	0.4	0.6	0.8
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	1.0	1.5	2.0

レシピの中で、だしを活用したポイントを解説しています。

だしを使用しないで、調味料のみで味を付けるなどした場合の食塩相当量です。だしのうま味で味がしっかりするので、おいしく減塩できるのが、この「だし活料理レシピ集」の特徴です。

1人分の栄養価です。3歳以上児、小学校中学年、成人の3種類を掲載しています。