

「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最も高い割合を占めるだし商品です。



## 青森煮干し粉スペシャル



規 格	500g
賞味期限	製造日から1年
保 管	直射日光、高温多湿を避けて常温
アレルギー物質 該当原材料	無し

原材料名	県 産
煮干し(いわし)	○
昆 布	○
焼干し(いわし)	○

お問合せ  
株式会社ヤマシ TEL 017-764-2707  
販売者：株式会社 青海 TEL 0178-28-8540

### 商品特徴

100%青森県産。煮干しと昆布、焼干しをバランスよく配合しました。

煮干しベースのだしは、味噌汁に良く合います。

今回、子どもたちに地元のだしの味、だし文化を残したいと考え、学校給食用のだし商品の開発に取り組みました。だし粉の粒径は、大きいと舌触りが気になること、小さいとだし粉が舞って扱いにくいことなどの意見がありましたので、何度も試作を繰り返し、学校給食などの大量調理にベストな粒径に仕上げました。

### 調理方法

使用量はお好みで調整いただけますが、目安は、10g/Lです。

煮込まなくてもすぐにだしが出ますので、水から入れても仕上げに入れても、どのタイミングでもだしがとれます。

### 栄養成分 (100g中) 五訂増補

エネルギー	261kcal
水分	10.1g
たんぱく質	52.6g
脂 質	1.7g
炭水化物	14.3g
灰 分	20.8g
食塩相当量	8.2g

### 取扱上の留意点

直射日光、高温多湿を避けて保存してください。  
開封後は冷蔵庫で保存してください。



青森煮干し粉スペシャル

# ぬるっとねばっと ヘルシーそうめん

15分  
一番だしは前日  
から準備



「できるだし」使って減塩しよう!  
ワンポイントアドバイス

青森煮干し粉スペシャルと一番だしを使い、塩分を抑えています。薬味を使うことで、薄味でもおいしく作ることができます。

材料・分量

分量【1人分(g)】

材 料 (カッコ) は切り方	3歳以上児	小学校中学年	成 人
ゆでそうめん	81	115	150
★ながいも (千切り)	16	23	30
★みょうが (千切り)	5.4	7.7	10
★大葉 (千切り)	0.5	0.8	1.0
★長ねぎ (千切り)	1.6	2.3	3.0
★全卵	2.7	3.8	5.0
油	0.3	0.4	0.5
油揚げ (短冊切り)	2.7	3.8	5.0
★もずく (3cmカット)	16	23	30
白ごま	0.5	0.8	1.0
＜一番だし＞			
かつお節	1.5	2.1	2.7
★昆布	0.9	1.3	1.7
水	48	69	90
＜そうめんつゆ＞			
青森煮干し粉スペシャル	1.3	1.9	2.5
水	32	46	60
こいくちしょうゆ	3.8	5.4	7.0
みりん	6.5	9.2	12

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	158	225	293
たんぱく質 (g)	5.4	7.7	10.0
脂質 (g)	2.2	3.1	4.0
食塩相当量 (g)	0.9	1.3	1.7
だしを使用しない 場合の食塩相当量 (g)	1.0	1.5	1.9



作り方

- 卵は錦糸玉子にして千切りにし、油揚げはフライパンでカリッと焼いて、切る。  
Aの各材料は、切って水にさらす。
- ＜一番だしをとる。＞  
前日から水に昆布を浸す。当日火にかけ沸騰直前に昆布を引き上げる。かつお節を入れ沸騰したら火を止めてアクを取り、こす。
- もずくを塩抜きし、2のだしに漬けて冷やしておく。(生もずくは、ゆでてからだしに漬ける。)
- ＜そうめんつゆを作る。＞  
Bを一度火にかけ、沸騰したら冷やしておく。
- 器にそうめんを盛り付け、水切りしたAの各材料と、3のもずくをだしから取りだして上に乗せる。
- 4のそうめんつゆをはり、白ごまを散らす。



## 青森煮干し粉スペシャル

# 凍り豆腐とほたての 含め煮



20分  
うち、乾しいたけを  
戻す時間15分



「できるだし」使って減塩しよう!  
ワンポイントアドバイス

青森煮干し粉スペシャル、乾しいたけ、ほたてのだしを、凍り豆腐がたっぷり含むので、だしのうま味を味わうことができます。凍り豆腐とこまつなで、カルシウムがしっかり摂れます。



## 材料・分量

分量【1人分(g)】

材 料 (カッコ)は切り方	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★ベビーほたて	21	30	39
凍り豆腐	8.4	12	16
★にんじん (千切り)	7.0	10	13
★こまつな (3cmカット)	21	30	39
★スライス乾しいたけ	0.7	1.0	1.3
お湯	119	170	221
めんつゆストレート	3.5	5.0	6.5
乾しいたけだし [戻し汁]	21	30	39
青森煮干し粉スペシャル	1.4	2.0	2.6
みりん	0.7	1.0	1.3
清酒	0.7	1.0	1.3

A

## 栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	80	114	150
たんぱく質 (g)	9.2	13.1	17.2
脂質 (g)	3.3	4.7	6.2
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	1.4	1.8



## 作り方

- スライス乾しいたけを水で戻す。  
(15分以上)  
(戻し汁はAで使う。)
- 凍り豆腐は、ぬるま湯で戻し、水気をしぼり、半分に切る。(大量調理の場合は、1.5cm程度の角切りでも良い。)
- お湯170cc (蒸発分を含まない) に、めんつゆ半量とAを入れて、煮立ったら、ベビーほたて、凍り豆腐、にんじん、1のスライス乾しいたけを入れて煮る。
- にんじんが柔らかくなったらこまつなを入れ、火が通ったら残りのめんつゆを入れる。

青森煮干し粉スペシャル

# 青森県産魚貝だし香る アクアパッツァ

40分  
うち、だしをとる時間  
30分



「できるだし」使って減塩しよう!  
ワンポイントアドバイス

青森煮干し粉スペシャル、まだら、しじみの  
だしを使い、塩分を抑えてもうま味UP!で、  
おいしく作ることができます。

材料・分量

分量【1人分(g)】

材 料 (カッコ) は切り方	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★まだら	43	62	80
食塩	0.2	0.3	0.4
オリーブ油	2.7	3.8	5.0
★しじみ (殻付き)	16	23	30
★ミニトマト (半分)	16	23	30
★赤ピーマン (3cmカット)	27	38	50
★黄ピーマン (3cmカット)	27	38	50
★にんにく (きざみ)	2.7	3.8	5.0
パセリ (きざみ)	0.5	0.8	1.0
★昆布	0.7	1.0	1.3
水	27	38	50
青森煮干し粉スペシャル	1.1	1.5	2.0
白ワイン	11	15	20
みりん	5.4	7.7	10



作 り 方

- 1 水に昆布を入れ、30分置いてから火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出し、Bを加える。
- 2 まだらに食塩を振り、下味をつける。フライパンにオリーブ油をひき、ソテーする。
- 3 蒸しバットに2のまだらとAを乗せる。
- 4 1のだし汁をかけ、蒸す。(10分程度)
- 5 彩りよく盛付け、パセリを散らす。

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	109	154	202
たんぱく質 (g)	9.3	13.3	17.2
脂質 (g)	3.0	4.2	5.6
食塩相当量 (g)	0.5	0.7	0.9
だしを使用しない 場合の食塩相当量 (g)	0.9	1.3	1.7



## 青森煮干し粉スペシャル

# 鶏のカレーだし フリッター

35分

通年

主菜



「できるだし」使って減塩しよう!  
ワンポイントアドバイス

衣に青森煮干し粉スペシャルを使うことで、  
下味なしでもおいしく調理できます。

## 材料・分量

分量【1人分(g)】

材 料 (カッコ) は切り方	3歳以上児	小学校中学年	成 人
★鶏むね肉〔皮付き〕(削ぎ切り)	48	69	90
清酒	1.1	1.5	2.0
かたくり粉	1.6	2.3	3.0
小麦粉	6.5	9.2	12
ベーキングパウダー	0.7	1.0	1.3
水	16	23	30
油	2.2	3.1	4.0
青森煮干し粉スペシャル	0.5	0.8	1.0
カレー粉	0.5	0.8	1.0
揚げ油	5.4	7.7	10



## 作り方

- 1 鶏肉に清酒を振り、軽くもみこんでおく。
- 2 ボールにAを入れて良くかき混ぜる。次に、Bを加えて更にかき混ぜたら30分程度寝かせておく。
- 3 1の鶏肉に2の衣を付けて、170℃の油で揚げる。

## 栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	196	281	365
たんぱく質 (g)	10.2	14.7	19.2
脂質 (g)	13.4	19.1	24.8
食塩相当量 (g)	0.2	0.3	0.4
だしを使用しない 場合の食塩相当量 (g)	0.5	0.7	0.9

青森煮干し粉スペシャル

# 根菜のキャベツ巻

25分



副菜



「できるだし」使って減塩しよう!  
ワンポイントアドバイス

青森煮干し粉スペシャルを使うことで食材の味が増すので、塩分控えめでもおいしく味わえます。

材料・分量

分量【1人分(g)】

材料 (カッコ) は切り方	3歳以上児	小学校中学年	成人
★にんじん (2cm長さ×0.5mm角)	40	57	74
★ごぼう (2cm長さ×0.5mm角)	10	14	19
★キャベツ (2cm幅×6cm長さ)	15	21	28
油揚げ (粗みじん切り)	2.0	2.9	3.7
水	100	143	186
青森煮干し粉スペシャル	3.0	4.3	5.6
食塩	0.1	0.1	0.2
こいくちしょうゆ	2.0	2.9	3.7

A



作り方

- 1 にんじん、ごぼうは下ゆでし、キャベツも沸騰したお湯に入れてさっとゆでる。
- 2 にんじん、ごぼうをキャベツで巻く。バラバラにならないように、つまようじを刺してとめる。
- 3 鍋にAを入れて火にかける。
- 4 3に、2と油揚げを入れ、時々返ししながら弱火～中火で15分くらい煮る。
- 5 キャベツ巻を鍋から取り出し、つまようじを取り、巻き終わりを下にして盛り付ける。
- 6 油揚げと一緒に、4の煮汁をかける。(煮汁は全量かけない。3歳以上児30ml、小学校中学年43ml、成人56ml程度。)

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成人
エネルギー (kcal)	35	50	66
たんぱく質 (g)	1.5	2.2	2.8
脂質 (g)	0.8	1.1	1.4
食塩相当量 (g)	0.2	0.3	0.4
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.5	0.7	0.9



## 青森煮干し粉スペシャル

# 貝だくさん つみれ汁

 20分

 秋

 汁

「できるだし」使って減塩しよう!  
ワンポイントアドバイス

青森煮干し粉スペシャルのほかに、ほっけからもうま味が出ます。清酒に含まれるコハク酸で、さらに味が良くなります。



## 材料・分量

分量【1人分(g)】

材 料 (カッコ) は切り方	3歳以上児	小学校中学年	成 人	
★ほっけ	15	21	28	
A	★全卵	2.0	2.9	3.7
	かたくり粉	0.1	0.1	0.2
	上白糖	0.3	0.4	0.6
B	★にんじん (いちょう切り)	10	14	19
	★ごぼう (ささがき)	10	14	19
	油揚げ (短冊切り)	2.0	2.9	3.7
	★だいこん (いちょう切り)	15	21	28
	ぶなしめじ (小房に分ける)	5.0	7.1	9.3
	★長ねぎ (斜め切り)	3.0	4.3	5.6
	青森煮干し粉スペシャル	0.7	1.0	1.3
水	150	214	279	
清酒	2.0	2.9	3.7	
こいくちしょうゆ	2.0	2.9	3.7	

## 栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成 人
エネルギー (kcal)	50	70	93
たんぱく質 (g)	4.2	5.9	7.8
脂質 (g)	1.6	2.3	3.0
食塩相当量 (g)	0.4	0.6	0.7
だしを使用しない 場合の食塩相当量 (g)	0.5	0.7	0.9



## 作り方

- ほっけの皮と骨を除き、身を包丁で粘りができるまでたたく。
- 1にAを加えて混ぜる。
- 鍋に青森煮干し粉スペシャルと水を入れて火にかけ、Bの材料を入れて煮る。
- 2をスプーンなどで、一口大にとり鍋に入れる。
- 火が通ったら清酒としょうゆで味を整え、長ねぎを散らす。

青森煮干し粉スペシャル

# 青森県産 和風ポトフ

40分

秋

汁



「できるだし」使って減塩しよう!  
ワンポイントアドバイス

野菜からもたくさんだしやうま味が出るので、塩分控えめでもおいしくできます。青森煮干し粉スペシャルは、最後の方に入れることで、香りや風味がより引き立ちます。

材料・分量

分量【1人分(g)】

材料 (カッコ) は切り方	3歳以上児	小学校中学年	成人
A ★ながいも (小さめの乱切り)	16	23	30
A ★こかぶ (小さめの乱切り、葉は小口切り)	11	15	20
A ★にんじん (小さめの乱切り)	5.4	7.7	10
A ★ごぼう (ささがき)	8.1	12	15
B ★キャベツ (ざく切り)	11	15	20
B ★豚肉 [かた薄切り] (一口大)	11	15	20
B ★しいたけ (一口大)	5.4	7.7	10
C こいくちしょうゆ	1.3	1.8	2.4
C 青森煮干し粉スペシャル	0.8	1.2	1.5
C 食塩	0.1	0.2	0.2
C こしょう	0.005	0.008	0.01
水	86	123	160

栄養価

	3歳以上児	小学校中学年	成人
エネルギー (kcal)	50	70	92
たんぱく質 (g)	3.5	4.8	6.3
脂質 (g)	1.7	2.4	3.2
食塩相当量 (g)	0.4	0.6	0.7
だしを使用しない場合の食塩相当量 (g)	0.7	1.0	1.3



作り方

- 1 鍋に水とA (こかぶの葉は除く。)の材料を入れ、弱火で煮る。
- 2 煮立ったらBの材料を入れる。
- 3 具材が煮えたら、Cを加える。
- 4 最後にこかぶの葉を入れ、一煮立ちさせる。