



家族みんなで!

だし活しよう!



「だし」は、みなさんが食べて「おいしい!」と感じる、素材の「うま味」と「香り」が溶け出した料理の基本となる汁のことを言います。

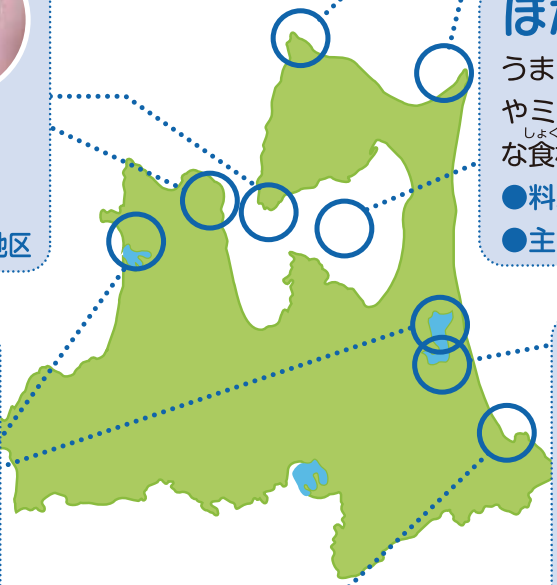
また、魚や肉、海そう、きのこ、野菜などからとることができ、特に、**煮干し、かつお節、こんぶ**、

しいたけからとれる「だし」は、**うま味が強く**、ごはんの基本である和食を作る時に、よく使われています。




青森「だし」探検!!

青森にはおいしい「だし」がたくさんあるね。



こんぶ


上品でひかえめなうま味。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。



- 料理 / 鍋、煮しめなど
- 主な産地 / 東通村、大間町

焼干し


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。風味が強いのが特ちょうです。



- 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

ほたて


うま味が強く、たんぱく質やミネラルなど栄養豊富な食材です。



- 料理 / ほたての貝焼きみそなど
- 主な産地 / 陸奥湾

しじみ


水から火にかけてだしを引き出すと、おいしくなります。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

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、とり肉と良く合います。



- 料理 / せんべい汁、たきこみごはんなど
- 主な産地 / 三沢市、東北町

煮干し

太平洋でと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 / みそ汁、ラーメンなど
- 主な産地 / 八戸市


「だし」のみりよく

「だし」は、いつもみなさんが食べているみそ汁や煮ものなどの料理を、より満足できる味にしてくれます。

おいしい料理ができる!

食材の味を引き立てる!

「だし」の素材から溶け出した栄養もとれる!

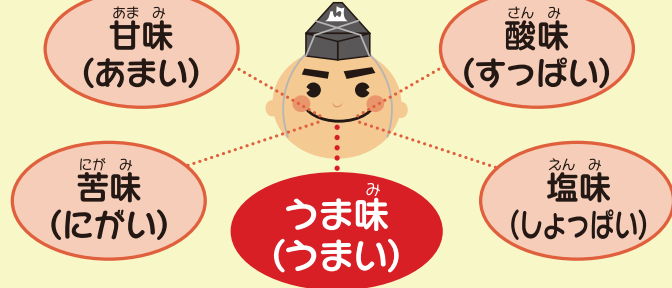


青森県にはこの他にも、しいたけ、うに、さめ節など、だしの材料になる食べ物がたくさんあります。みなさんの家にも、もしかしたら「秘伝のだし」があるかも?!

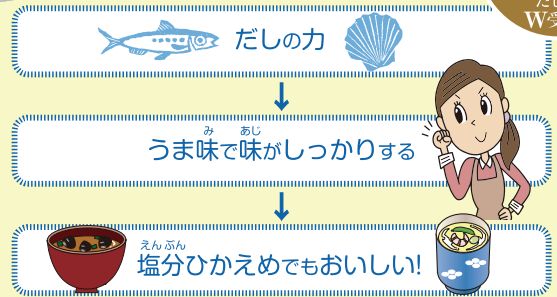
「うま味」って何だろ？

うま味は、私たちが自分の舌で感じる事ができる5つの基本の味の1つです。他の4つの味よりも、あと味が長く続くため、おいしいと感じることができ、食事の満足感が大きくなります。

味の基本 (5つ)



「だし活」しよう!



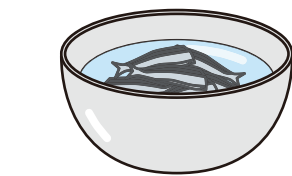
だしの力を活用すると、塩分ひかえめでもおいしく味わえるので、自然に塩分をとり過ぎない食事ができます。子どものころから「だし活」に取り組み、大人になってから高血圧などの生活習慣病の予防につながるのです。

煮干しだしのとり方

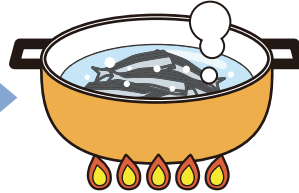
材料



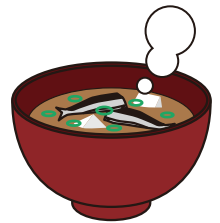
- 水…500ml
- 煮干し…15g (家族3~4人分のみそ汁を作る場合の分量です。)



①頭と内臓を取った煮干しを、30分くらい水にひたす。



②火にかけ、ふつとうした弱火で5分くらい煮る。



③煮干しはそのまま、料理の具として使えば、カルシウムもたっぷり。

手間なしかんたん!



「だし活」ワンポイントアドバイス

- ①一度に多めに「だし」をとって、冷蔵庫で保存することができます。
- ②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。

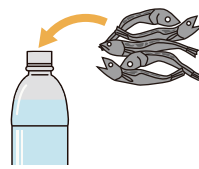
(※だしパック：だし素材を袋(不織布など)にパック詰めし、ティーパックのようにお湯で煮出して、簡単に早く「だし」がとれる製品。)

作ってみよう! ペットボトルで水だし

煮干しや焼干し、こんぶを水につけて、冷蔵庫で1日くらいおくだけでも、「だし」をとることができます。



①きれいに洗った空の500mlペットボトルに、水を入れます。



②煮干しを15g(7~8cmの大きさで10本くらい)入れます。



③キャップをして、冷蔵庫で1晩から1日おいて、できあがり。

※煮干しは、加熱しないと苦味が出にくいので、水だしの場合は頭や内臓を取らずに使えます。

味わってみよう! だし実験

- 冷蔵庫に入れて、30分おいた水だしと、1晩おいた水だし、味はどんな風になら変わるかな?
- 煮干しとこんぶを一緒に入れて水だしを作ると、どんな味わいになるかな?

「私たちの県でとれた食べ物を、私たちが食べる。」

そのことで、私たちの命を育てる食べ物を、一生けんめいに育てたりとったりしてくれた農家や漁師の人たち、調理をしてくれた家族に対して、「感謝の気持ち」を表すことができます。また、食べ物の命をいただくことや、自然の恵みにも感謝しながら、青森県の食べ物を進んで使い、「だし」を活用することによって、毎日の食事をよりおいしく、楽しく食べましょう!



※「だし活」の取組は、第4回健康寿命をのぼそう! 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。

