

おいしく減塩! いろんなことが
できるの?

できるだし

青森県

レシピ

青森県

「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。
制作: 青森県農林水産部総合販売戦略課 (☎017-734-9572)
http://www.umai-aomori.jp/dashi-katsu/dashi-katsu.html



教えて! **大西先生**

青森県立保健大学ヘルスリテラシー推進特命教授 大西 基喜先生

健康か力
向上推進
キャラクター
「マモルさん」

どうして減塩が必要なの?

食塩の摂り過ぎは、脳卒中や心疾患につながる高血圧や、胃がんの一因と考えられているよ。例えば、脳卒中になって体が不自由になれば、自分だけでなく家族も大変。元気な体で長生きするためには、毎日の食事で塩分ひかえめを心がけることが大切なんだ。

WHO(世界保健機関)*1は、食塩摂取目標量5g未満を推奨。青森県では、食塩摂取量が多い日本の食文化を考慮して、成人1日の食塩目標量を8g*2としているんだけど、なんと約7割の人がオーバーしているよ。

そこで、だしを活用しておいしく減塩する「だし活」を始めてみてはどうか? 味覚は慣れで変わるので、だしを使って毎日少しずつ料理の塩味を薄くしていくと、おいしく減塩できるよ。

ほかにも、食事や運動など、健康や医療に関する正しい情報を集めて、良い生活習慣に変えていくことは、未来の健康のために大切なことだよ。

レシピ開発協力: 青森県食生活改善推進員連絡協議会(ヘルスアップcooking引用)、青森県立保健大学(健康科学部栄養学科)、東北女子大学家政学部家政学科
料理作成: 長尾律子(青森県栄養士会会員)

*1 WHO.Guideline:Sodium intake for adults and children
*2 青森県健康増進計画「健康あおもり21」(第2次)

塩分ひかえめ 手軽にできる だし活しよう!



手軽に使える「できるだし」は、おいしい減塩をサポート!
未来の健康のために、毎日の食事に「できるだし」をご活用ください。



青森焙煎煮干だし
料理の、どのタイミングでも、手軽にフリフリするだけで、煮干し系のだし感UP!

さめ節MIX 混合魚粉タイプ
料理に深みと優しい余韻を残す「さめ節」に、かつお節とさば節をミックス。いろんな料理に合います。



野菜だし(赤)
東北女子大学家政学部家政学科が提案する、赤い野菜の本格洋風だし。使いやすい顆粒タイプ。

海遊舎・万能だしパック
煮干しとかつお節をベースに、昆布・椎茸・あご(とびうお)をブレンド。海遊舎一押し万能だし。

青森・たいの焼干だしパック
青森ならではの焼干しの中でも珍しい鯛の焼干しと昆布を合わせた、上品な和風だし。ハレの日や験担ぎに。

青森うまれの魚介だしパック
イワシとサバの煮干しだしに、スルメのコクが広がる「味わい深く、個性のあるだし」です。

青森野菜ミックス
野菜の「だし」と「具」を一石二鳥でプラス。野菜は5~7倍に膨らみます。

7種の野菜と青森ほたてのだし
青森県産のほたてだしと野菜だしが見事にマッチ! 和・洋・中、何にでも合う万能だし。

レタスの焙煎煮干と海苔風味



だし活ポイント
焙煎した煮干しと焼干し、焼き海苔の風味で味わいが深くなり、レタスをたっぷり食べられます。

栄養価(1人分)
エネルギー 42kcal
食塩相当量 **0.7g**
だしを活用しない場合の食塩相当量 **0.8g**

〈調理時間〉5分

きのこのさめ節バター炒め



だし活ポイント
さめ節のうま味がきのこの味わいに良く合います。粉状なので、炒め物にも手軽にプラス! 少量のしょうゆでおいしく作れます。

栄養価(1人分)
エネルギー 59kcal
食塩相当量 **0.4g**
だしを活用しない場合の食塩相当量 **0.7g**

〈調理時間〉5分

〈材料(2人分)〉
★レタス(大きめにちぎる).....1玉
焼き海苔(一口大にちぎる).....1枚
めんつゆ(三倍濃縮).....小さじ2
水.....1/4カップ
できるだし 青森焙煎煮干だし.....小さじ2
ごま油.....小さじ1/2

(1) 鍋にめんつゆと水を入れて、火にかける。
(2) 沸騰したらレタスを入れ、少ししんなりしたら、海苔、青森焙煎煮干だし、ごま油を加える。
(3) 全体を混ぜ合わせたら、できあがり。

★は、青森県産品がおすすめです!

〈材料(3人分)〉
★しめじ(小房に分ける).....1袋
★まいたけ(小房に分ける).....1パック
エリンギ(2等分して短冊切り).....1パック
★万能ねぎ(3cmカット).....1/2束
バター.....大さじ1
できるだし さめ節MIX 混合魚粉タイプ.....小さじ2
しょうゆ.....小さじ1

(1) フライパンにバターを熱し、しめじ、まいたけ、エリンギを炒める。
(2) さめ節MIXとしょうゆを加えて混ぜ合わせ、万能ねぎを入れる。
(3) 全体に火がとおったら、できあがり。

★は、青森県産品がおすすめです!