



減塩は味気ないものではなく、  
素材の味を楽しむ料理です。  
せっかく美味しい青森県の食材ですから、  
「だし活+だす活」を通して素材を愛し、地域を愛し、  
家族と自分を愛してあげてくださいね。  
元気で美味しい青森県をいつも応援しています。


だし活+だす活アンバサダー 大原 千鶴

青森県農林水産部 総合販売戦略課 地産地消グループ

〒030-8570 青森県青森市長島1丁目1-1 TEL 017-734-9572



だしのうま味で塩分ひかえめ 野菜のカリウムで塩分排出

だし活+だす活  
レシピ集 



ながいもの  
肉巻き照り焼き  
5



ながいもの豆乳スープ  
5



ながいものから揚げ  
6



にんじんとりんごのラペ  
9



にんじんたらこ  
10



とうもろこしと  
牛肉の甘辛焼き  
10



ながいものポテサラ  
6



焼き鶏のにんにく  
パセリペースト添え  
7



ポークのだし活ソテー  
7



冬野菜とチキンの  
クリーム煮  
11



こかぶと豚の卵炒め  
12



かぶとベーコンのスープ  
12



にんにくキャベツ焼き  
8



たたききゅうり  
8



にんじんとりんごの  
かき揚げ  
9



ごぼう柳川風  
13



甘酢ごぼう  
13



牛こんごぼう  
14

# だし活 + だす活

「だし活」とは、だしのうま味を活用しておいしく減塩を推進することを言います。「だす活」とは、野菜に含まれるカリウムという栄養素が、体内の余分な塩分を外に出す働きを利用して、県産野菜をたくさん食べることによって塩分の摂り過ぎを防ごうという活動のことです。

青森県には、煮干しや焼干しなどのだしとして使う素材のほか、ながいも、にんにく、ごぼうなど、安全・安心でおいしい野菜がたくさんあります。

青森県では、こうした本県の豊富な農林水産物を活用しながら、地産地消と健康づくりを進めるおいしく元気なアイデア「だし活+だす活」に取り組んでいます。



<料理研究家・だし活+だす活アンバサダー>

## 大原 千鶴 Chizuru Ohara

京都・花宵の料理旅館「美山荘」が家。自然豊かな暮らしの中、幼少のころから料理に触れて育つ。現在は京都市中に暮らし、料理研究家として「きょうの料理」などのメディア出演の他、料理教室、講演会、エッセイ執筆、商品開発アドバイザー、CMやドラマの料理監修など幅広い分野で活動中。季節の素材を生かした無駄のない作りやすいレシピが人気。2023年4月より、noteにてオンライン料理レッスンもスタート。



フライド大根

14



牛肉トマト炒め

15



トマトすりすり

15



かぼちゃの鶏そぼろ

16



ピーマンパスタ

16



さばと白ねぎの南蛮漬け

17



さばのカレーソテー

18



ほたてとレタスのスープ

18



しじみのチヂミ

19



だし活御膳

21

青森県産牛のローストビーフ・だし巻き・長芋とお揚げさんの炊いたん・鯛の南蛮漬け・人参梅海苔和え  
ほうれん草と菊の花のおひたし・なめこの柚子びたし・鶏の照り焼き にんにく風味・しいたけと鶏のおつゆ



しじみチャウダー

19



たらのバター蒸し

20



ひらめのバター蒸し

20

青森のだし素材

煮干し



独特の魚らしい味と香りが特徴で、青森県ではイワシの煮干しがよく活用されている。

(主な産地) 八戸市

焼干し



煮干しの5倍のだしが出ると言われ、風味が強く、イノシン酸といううま味が出る。

(主な産地) 外ヶ浜町・むつ市・藤野沢

昆布



青森県で採れる昆布は主に真昆布。上品な甘みがあり、まろやかで澄んだ高級だしになる。

(主な産地) 大間町・東通村

しいたけ



乾燥した干しいたけはうま味が多く、だしをとる時にもうま味が溶け出しやすい。

(主な産地) 十和田市

ごぼう



だしだけでなく、ごぼうそのものを食べることで食物繊維を取ることができる。

(主な産地) 東北町・三沢市

ほたて



ほたてからとっただしには、コハク酸と呼ばれるうま味成分が多く、栄養豊富。

(主な産地) 陸奥湾

しじみ



青森県で採れるしじみは粒が大きく味が濃いのが特徴で、タウリンや鉄分、ビタミンB12が豊富。

(主な産地) 十三湖・小川原湖

サメ



サメを食べる文化がある青森県ならではのだし。鯉節よりも甘みが強く、少し酸味がある。

(主な産地) 八戸市

〈材料〉2人分

- エネルギー(1人分)230kcal/食塩相当量(1人分)1.5g
- ・ながいも……………250g
  - ・豚バラ薄切り肉……………6枚(60g)
  - ・青じそ……………6枚
  - A〔・みりん……………大さじ1と1/2
  - ・薄口しょうゆ<sup>※</sup>……………大さじ1
  - ・一味唐辛子……………適宜

〈作り方〉

- ①ながいもは皮をむき、10cmの長さに切って1cm角ほどの拍子切りにする。
- ②①を2・3本ずつ、青じそ(1枚)にのせ豚肉(1枚)を巻きつける。
- ③表面加工のフライパンに②の豚肉の巻き終わりを下にして並べ入れて中火にかける。余分な油をペーパーで取りながら焼く。途中上下を返して全体がこんがり焼けたらAを加え、煮汁が全体にトロリと絡んだら火を止める。
- ④器に盛り、お好みで一味唐辛子をふる。

※ レシピでは「薄口しょうゆ」を使っています。だしの味わいと食材本来の味を生かすため、野菜料理が主な京都では欠かせない調味料です。塩分量は濃口しょうゆよりやや多めですが、その分少量で味がつきます。色は濃くなりますが濃口しょうゆでもおいしくいただけます。



〈材料〉2人分

- エネルギー(1人分)90kcal/食塩相当量(1人分)0.7g
- ・ながいも(皮をむいたもの)……………正味100g
  - ・豆乳(無調整)……………200ml
  - ・塩……………小さじ1/4
  - ・粗挽き黒こしょう・オリーブオイル……………各少々

〈作り方〉

- ①ながいもをすりおろす。
- ②小鍋に豆乳と①を入れてよく混ぜ、中火にかけ、沸騰直前に火を止め、塩で味を調える。
- ③器に盛り、粗挽き黒こしょうをふってオリーブオイルをかける。



ながいものから揚げ

〈材料〉2人分

- エネルギー(1人分)131kcal/食塩相当量(1人分)0.5g
- ・ながいも……………150g
  - 〔・できるだけ<sup>※</sup>……………大さじ1
  - (7種の野菜と青森はたでのだし)
  - ・おろしにんにく……………少々
  - ・片栗粉……………大さじ2~3
  - ・米油……………適量

〈作り方〉

- ①ながいもは皮つきのままひと口大の乱切りにし、ボウルに入れ、Aを加えて手で揉んで絡め、5分以上おいて下味をつける。揚げる直前に出てきた汁気をきって、片栗粉を加えて全体に絡める。
- ②米油をフライパンに1cmの高さほど入れて中火で170℃に熱し、①を入れて揚げる。表面が固まってきたら箸で転がしながらながいもに火が通るまでカリッと揚げる。(揚げ時間の目安約2分)

※ できるだけがない場合は、しょうゆ大さじ1/2で代用可。



ながいもポテサラ

〈材料〉2人分

- エネルギー(1人分)215kcal/食塩相当量(1人分)0.9g
- ・ながいも……………正味200g
  - (皮をむいて2cm幅の輪切りにしたもの)
  - ・マヨネーズ……………20g
  - ・塩……………1つまみ
  - ・茹で卵……………2個
  - (常温に戻して熱湯で7分茹でたもの)
  - ・茹でた絹さや……………適量
  - ・粗挽き黒こしょう……………少々

〈作り方〉

- ①耐熱ボウルにながいもを入れ、ラップをふんわりとし、600wの電子レンジに4分ほどかける。
- ②①をマッシャーで潰し、マヨネーズと塩を加えてよく混ぜる。器に盛り、半分にした茹で卵と絹さやを添え、粗挽き黒こしょうをふる。



〈材料〉2人分

エネルギー(1人分)434kcal/食塩相当量(1人分)1.3g  
にんにくパセリペースト\*

- ・パセリの葉……………30g
- ・オリーブオイル……………大さじ4
- ・にんにく……………1片
- ・塩・レモン果汁……………各小さじ1/2
- ・鶏もも肉……………1枚(300g)
- ・塩・こしょう……………各少々
- ・レタスの千切り トマトのザク切り……………各適量
- ・粗挽き黒こしょう……………適宜

〈作り方〉

- ①鶏肉は2cm幅のそぎ切りにし、塩・こしょうをふる。
- ②にんにくパセリペーストの材料をハンドブレンダー(あるいはミキサー)にかけてなめらかにする。
- ③表面加工のフライパンを中火にかけて①の鶏肉を並べ入れ、蓋をして焼く。途中上下を返して鶏肉に火が通ったら火を止める。
- ④レタスをしいた器に盛り、②のペースト適量とトマトのをせ、お好みで粗挽き黒こしょうをふる。

※にんにくパセリペーストは作りやすい分量なので、清潔な保存容器に入れて冷蔵で5日間保存可。冷凍も可。



焼き鶏の  
にんにくパセリ  
ペースト添え

〈材料〉2人分

エネルギー(1人分)346kcal/食塩相当量(1人分)1.4g  
・豚肩ロース肉(豚カツ用)……………2枚(約260g)  
・できるだし\*……………大さじ1  
(7種の野菜と青森はたてのだし)  
・にんにくの薄切り……………5~6枚  
・お好みの葉物野菜・レモン……………各適量  
(ブリーツレタス・トレビスなど)

〈作り方〉

- ①豚肉は筋を切って\*2、できるだし\*をまぶして手で軽く揉んで味をつける。
- ②表面加工のフライパンに①を入れてにんにくのをせ、蓋をして弱めの中火にかける。片面を4分焼いて上下を返し、もう一度蓋をして3分ほど焼く。豚肉に火が通ったら火を止めて器に盛り、あればお好みの葉物野菜と絞りを切ったレモンを添える。

※1 できるだしがない場合は、しょうゆ大さじ1でも代用可。  
※2 豚肉の厚みがあるようであれば包丁の背で軽く叩き1.5cm程度の厚みにする。



ポークの  
だし活ソテー

〈材料〉2人分

エネルギー(1人分)341kcal/食塩相当量(1人分)1.6g  
・キャベツ……………200g  
・にんにく……………1/2片分  
・豚バラ薄切り肉……………約8枚(120g)  
A  
・卵……………1個  
・小麦粉……………大さじ2  
・できるだし\*……………大さじ1/2  
(大間産真昆布だし(液体))  
・ポン酢……………適量  
・一味唐辛子……………適宜

〈作り方〉

- ①キャベツは5mm幅ほどの細切りにする。にんにくも細切りにする。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ、①を加えて全体に絡める。
- ③表面加工のフライパンに豚肉4枚分を折りたたみながら並べ入れて中火にかけ、上に②の半量のをせ、蓋をする。2分ほど焼いて豚肉がカリッとしてキャベツがしんなりしたら、蓋を外し、上下を返して1分ほど焼く。もう半量も同様に焼く。器に盛り、あれば一味唐辛子をふって、ポン酢につけていただく。

※ できるだしがない場合は、「大原流水だし(P22)」大さじ1/2、塩1つまみで代用可。



にんにくキャベツ  
焼き

〈材料〉2人分

エネルギー(1人分)55kcal/食塩相当量(1人分)1.6g  
きゅうり……………2本(200g)  
・塩……………小さじ1/3  
A  
・できるだし\*……………小さじ2  
(大間産真昆布だし(液体))  
・薄口しょうゆ・米酢・ごま油……………各小さじ1  
・いりごま(白)……………大さじ1  
・おろしにんにく……………少々  
・粉唐辛子(韓国産・中挽き)……………少々

〈作り方〉

- ①きゅうりはヘタを切り落とし、すりごぎ(あるいは麺棒など)で軽く叩きながらひと口大に割ってボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおき、出てきた水気を絞る。
- ②別のボウルに①とAを入れてあえて30分以上おく。

※ できるだしがない場合は、昆布茶(顆粒)少々で代用可。



たたききゅうり

〈材料〉2人分

- エネルギー(1人分)432kcal/食塩相当量(1人分)0.3g  
 ・にんじん(7mm角の拍子切り)……………50g  
 ・りんご(皮つきのまま7mm角の拍子切り)……………1/4個(50g)  
 ・生姜(5mm角の拍子切り)……………10g  
 A〔小麦粉・水……………各大さじ2  
 ・米油……………適量  
 ・塩……………少々

〈作り方〉

- ①にんじん、りんご、生姜をボウルに入れ、小麦粉大さじ1(分量外)をふりかけ、箸で混ぜながら全体にまぶしつける。  
 ②よく混ぜたAを、①のボウルに入れて混ぜ、170℃の米油にひと口分ずつ入れて揚げる。油をきって、軽く塩をふる。



にんじんとりんごのかき揚げ

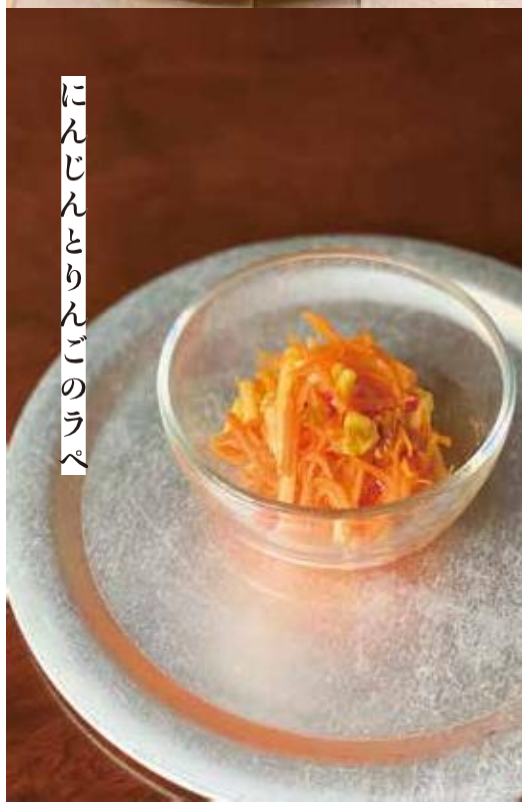
〈材料〉4人分

- エネルギー(1人分)91kcal/食塩相当量(1人分)0.8g  
 ・にんじん……………2/3本(100g)  
 ・りんご……………1/4個(50g)  
 ・お好みのナッツ……………20g  
 A〔米酢……………大さじ2  
 (あわせておく)〔砂糖……………大さじ2  
 ・塩……………小さじ1/2  
 ・オリーブオイル……………大さじ1

〈作り方〉

- ①にんじんは皮をむいて細切りにし、りんごは皮つきのまま細切りにする。ナッツ類は粗く刻む。  
 ②①をボウルに入れ、Aとオリーブオイルを加えてあえる。

※ 冷蔵で3日間保存可。



にんじんとりんごのラペ

にんじんたらこ

〈材料〉作りやすい分量

- エネルギー(1人分)39kcal/食塩相当量(1人分)0.5g  
 ・にんじん……………1本(150g)  
 ・たらこ……………1/4腹(30g)  
 ・しょうゆ……………小さじ1/2

〈作り方〉

- ①にんじんは皮をむいて、千切りスライサーで細切りにする。たらこは薄皮を取っておく。  
 ②フライパンにごま油大さじ1/2(分量外)を入れて中火にかけ、①を入れて炒め、しんなりしたらしょうゆとたらこを加え炒める。たらこが白くなったら火を止める。



〈材料〉2人分

- エネルギー(1人分)315kcal/食塩相当量(1人分)1.0g  
 ・とうもろこし(皮つき)……………1本  
 ・パブリカ(赤)……………40g  
 ・バター……………5g  
 A〔砂糖・しょうゆ……………各小さじ2  
 ・ごま油……………小さじ1  
 ・おろしにんにく……………少々  
 ・牛肉(焼き肉用)……………6枚(100g)

〈作り方〉

- ①とうもろこしは皮を1〜2枚むいて、ラップでしっかりと包む。600wの電子レンジに3分かけ、そのまま冷ます。冷めたら3〜4等分に切り、包丁で突だけを削ぐように切る。パブリカはひと口大の乱切りにする。  
 ②ボウルにAを入れて混ぜたところに、牛肉を入れて手で揉んでなじませる。  
 ③フライパンにバターを入れて中火にかけ、①のとうもろこしを入れて焼きつけ、パットに取り出す。  
 ④③のフライパンに②の牛肉を広げ入れ、空いているところに①のパブリカも入れて中火にかける。片面にこんがりとし焦げ目がつくまで焼けたら上下を返し、もう片面もカリッと焼く。③のとうもろこしとともに器に盛る。

※1 とうもろこしはラップをしたまま、冷蔵庫で3日間保存可。

※2 焼肉は何度も上下を返さないことがポイント。



とうもろこしと牛肉の甘辛焼き



## 冬野菜と チキンのクリーム煮

〈材料〉3人分 エネルギー(1人分)342kcal/食塩相当量(1人分)0.9g

・玉ねぎ……………1個(200g) ・ホワイトソース  
 ・じゃがいも(大)……………1個(150g) (バター・小麦粉…各30g 牛乳…300ml)  
 ・にんじん……………50g ・できるだし<sup>※1</sup>……………大さじ2  
 ・ブロッコリー……………60g (7種の野菜と青森はたてのだし)  
 ・鶏もも肉……………200g

### 〈作り方〉

- ①玉ねぎ・じゃがいも・にんじんは皮をむき、玉ねぎは8等分のくし形切り、じゃがいもはひと口大、にんじんは1cm幅の輪切りにする。
- ②鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょう各少々(分量外)をふる。
- ③鍋に野菜と水300ml(分量外)を入れて中火にかけ、蓋をして沸いたら火を弱め、野菜に火を通す。
- ④ホワイトソースを作る。別の鍋にバターを入れて中火にかけ、バターが溶けたら小麦粉を加えてへらでよく混ぜながら1分ほど炒めて小麦粉にしっかり火を通し、牛乳を一気に入れて泡立て器で絶えずよく混ぜながら<sup>※2</sup>フツフツと沸騰してなめらかになるまで煮る。
- ⑤フライパンにオリーブオイル小さじ2(分量外)を入れて中火にかけ、小麦粉適量(分量外)をまぶした②の鶏肉を入れて蓋をして焼く。途中上下を返し、鶏肉に火を通す。
- ⑥小房に切ったブロッコリーを耐熱皿に入れ、水大さじ2(分量外)を入れ、ふんわりとラップをして600wの電子レンジに40～50秒かける。
- ⑦③の野菜が柔らかく煮えたら、できるだしを加える。④のホワイトソースを入れて混ぜ、⑤の鶏肉、⑥のブロッコリーを加えて混ぜ、さらに2分ほど煮る。

※1 できるだしがない場合、顆粒の鶏がらスープ大さじ1で代用可。

※2 焦げやすいので、泡立て器でなめらかになるまで根気よく混ぜてください。



## こかぶと豚の卵炒め

〈材料〉2人分

エネルギー(1人分)124kcal/食塩相当量(1人分)0.9g  
 こかぶ……………1個(正味130g)  
 こかぶの葉……………50g  
 ・豚バラ薄切り肉……………1～2枚(30g)  
 ・卵……………1個 ・薄口しょうゆ…小さじ1  
 ・かつお節・粗挽き黒こしょう……………各少々

### 〈作り方〉

- ①こかぶは葉と実に切り分ける。実は縦半分に分けて5mm幅に切り、葉は4cmの長さに切る。豚肉は1cm幅に切り、塩・こしょう各少々(分量外)をしておく。
- ②表面加工のフライパンを中火にかけて①の豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、①のこかぶの実を入れて炒める。こかぶに透明感が出てきたらこかぶの葉も入れて炒め、しんなりしたら薄口しょうゆを加えて絡め、溶き卵を回し入れ、箸で混ぜて半熟状になったら火を止める。
- ③器に盛り、かつお節をかけて粗挽き黒こしょうをふる。

※皮が薄く筋もないこかぶは、皮をむかなくても美味しくいただけます。

〈材料〉4人分

エネルギー(1人分)78kcal/食塩相当量(1人分)1.0g  
 ・かぶ……………1～2個  
 (皮をむいて2～3cmの角切り/正味200g)  
 ・かぶの葉(小口切り)……………少々  
 ・玉ねぎ・ベーコン(1cm角に切る)……………各50g  
 A { ・水……………400ml  
 ・できるだし<sup>※1</sup>……………大さじ1  
 (7種の野菜と青森はたてのだし)  
 ・おろしにんにく……………少々  
 ・塩……………小さじ1/4

### 〈作り方〉

- ①鍋にオリーブオイル小さじ1(分量外)と玉ねぎを入れて中火で炒め、ベーコンを加えてサッと炒めたら水少々(分量外)を加えて蓋をし、2～3分ほど煮る<sup>※2</sup>。
- ②玉ねぎが柔らかく煮えたら、かぶ、Aを加えて蓋をする。沸いたら火を少し弱め、かぶに竹串がスッと通るまで5分ほど煮たら、塩で味を調え、かぶの葉があれば加えてサッと煮て火を止める。

※1 できるだしがない場合は、顆粒の鶏がらスープ大さじ1で代用可。

※2 玉ねぎを先に蒸し煮にすることで玉ねぎの甘みを引き出す。



## かぶとベーコンのスープ

〈材料〉2人分

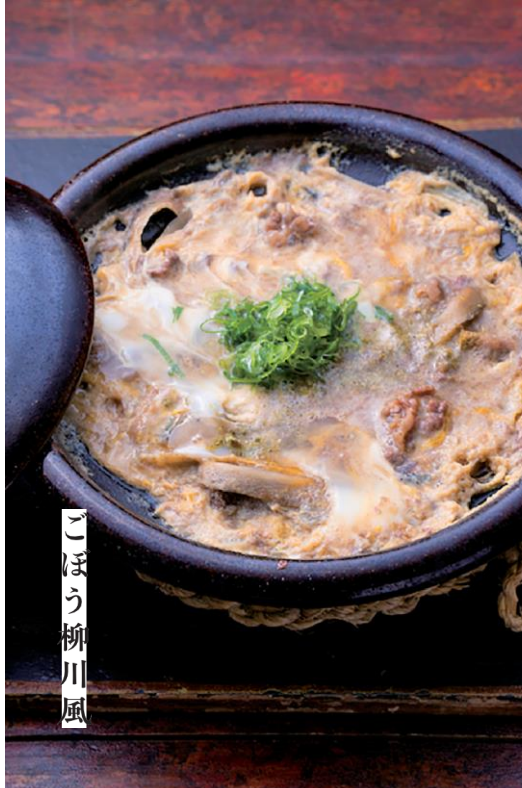
エネルギー(1人分)171kcal/食塩相当量(1人分)1.6g

- ・牛こま切れ肉 ……………60g
- ・ごぼう ……………1/2本(50g)
- A〔・だし<sup>※</sup> ……………100ml
- ・みりん・薄口しょうゆ ……………各大さじ1
- ・卵 ……………1個
- ・青ねぎの小口切り ……………少々
- ・粉山椒 ……………適宜

〈作り方〉

- ①ごぼうはピーラーでささがきにし、牛肉は食べやすく切る。
- ②土鍋(あるいはフライパン)にごぼうとAを入れて中火にかける。時々様子をみながらごぼうがしんなりしたら牛肉を入れて箸で混ぜ、牛肉の色が変わったら、卵を溶き入れて好みの半熟状になったら火を止める。青ねぎをあしらい、お好みで粉山椒をふる。

※ だしは「大原流水だし(P22)」を参照。



ごぼう柳川風

〈材料〉2人分

エネルギー(1人分)93kcal/食塩相当量(1人分)0.9g

- ・ごぼう ……………1本(100g)
- ・片栗粉 ……………大さじ1
- ・甘酢  
(米酢…小さじ2  
できるだし<sup>※1</sup>(大間産真昆布だし(液体))・砂糖  
薄口しょうゆ…各小さじ1)
- ・米油 ……………適量
- ・すりごま(黒) ……………小さじ1

〈作り方〉

- ①甘酢をボウルに入れて混ぜあわせる。
- ②ごぼうは斜め薄切りにする。揚げる直前に、ごぼうの全体に片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに1cmほどの高さまで米油を入れて170℃に熱し、②を入れ、2~3分ほど揚げ焼きにして油をきり、熱いうちに①の甘酢に絡め、すりごまも加えて混ぜ、冷めるまでそのままおく。

※ 冷蔵で5日間ほど保存可。

※1 できるだしがない場合は、昆布茶(顆粒)少々で代用可。



甘酢ごぼう

牛こまごぼう

〈材料〉3人分

エネルギー(1人分)122kcal/食塩相当量(1人分)0.9g

- ・牛こま切れ肉 ……………100g
- ・こんにゃく ……………100g
- ・ごぼう ……………1本(100g)
- ・米油 ……………小さじ1
- A〔・砂糖・しょうゆ ……………各大さじ1
- ・できるだし<sup>※</sup> ……………小さじ1/4  
(さめ節MIX混合魚粉タイプ)
- ・一味唐辛子 ……………少々

〈作り方〉

- ①こんにゃくはスプーンでひと口大にちぎって、砂糖大さじ1/2(分量外)を入れて手で揉み、2分ほどおいて洗って水気をきる。ごぼうは斜め薄切りにする。牛肉は大きければ食べやすく切る。
- ②フライパンに米油を入れて中火にかけ、①のこんにゃくとごぼうを炒め、ごぼうが少ししんなりしたら水100ml(分量外)を入れて蓋をし、火を少し弱める。ごぼうが柔らかく煮えたら蓋を外し、①の牛肉を広げながら入れ、Aを順にかけ、箸で混ぜながら牛肉に火を通し、煮汁が少なくなるまで煮つめて火を止める。

※ できるだしがない場合、削り節少々で代用可。



フライド大根

〈材料〉2人分

エネルギー(1人分)131kcal/食塩相当量(1人分)0.4g

- ・大根(1cm角の拍子切り) ……………正味80g
- ・衣(小麦粉・水…各大さじ2)
- ・パン粉(細目) ……………適量
- ・米油 ……………適量
- ・トマトだれ(あわせておく)  
(トマトのすりおろし…大さじ1  
ケチャップ…小さじ1)

〈作り方〉

- ①大根を耐熱容器に入れてしょうゆ小さじ1/2(分量外)をまぶし、ふんわりとラップをして600wの電子レンジに1分かけ、ペーパーをしいたパットにのせて汁気をきり、粗熱がとれるまでそのままおく。
- ②よく溶いた衣に①にくぐらせ、パン粉をまぶして、170℃に温めた米油でカラッと揚げる。油をきって器に盛り、トマトだれをつけていただく。



〈材料〉2人分

- エネルギー(1人分)158kcal/食塩相当量(1人分)0.8g
- ・トマト……………2個(300g)
  - ・牛こま切れ肉……………50g
  - ・オリーブオイル……………小さじ2
  - ・にんにくの薄切り……………5~6枚
  - ・塩……………小さじ1/6
  - ・青じそ……………5枚

〈作り方〉

- ①トマトは湯むきしてヘタを取り、6等分に切る。牛肉は食べやすく切って塩・こしょう各少々(分量外)をふる。
  - ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、にんにくの香りがオイルに移ったら取り出す。そこに①の牛肉を入れて中火で炒め、牛肉の色が変わったら、①のトマトと塩を入れて炒める。トマトの表面がとろりとしたら、ザク切りにした青じそを入れてザッと混ぜて火を止める。
  - ③器に盛り、火を通したにんにくを盛り付ける。
- ※トマトは炒めすぎないように。



牛肉トマト炒め

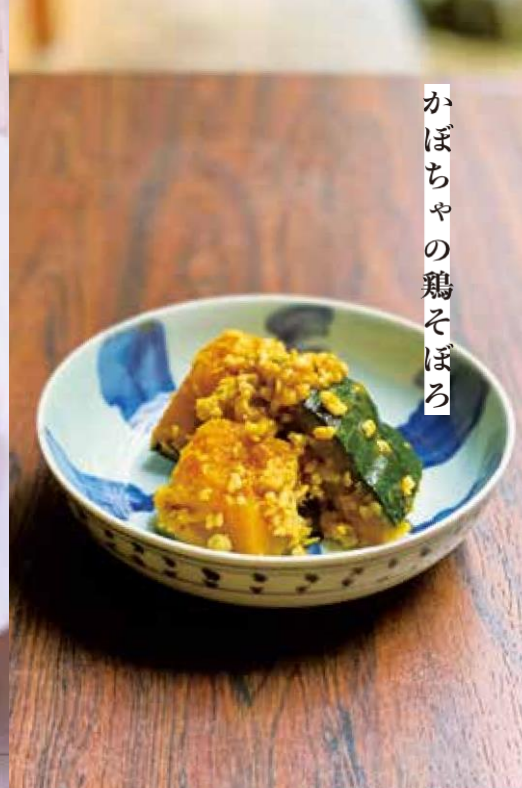
〈材料と作り方〉2人分

- エネルギー(1人分)20kcal/食塩相当量(1人分)0g
- トマト(適量)をおろし器で皮ごとすりおろし、器に盛る。
- ※トマトのヘタと皮は自然に残るのでそれは捨ててよい。



トマトすりすり

かぼちゃの鶏そぼろ



〈材料〉2人分

- エネルギー(1人分)229kcal/食塩相当量(1人分)1.8g
- ・かぼちゃ(種とワタを外したもの)……………約300g
  - ・鶏ひき肉(もも)……………100g
  - ・みりん……………大さじ1
  - ・できるだし……………大さじ1
  - A (大間産真昆布だし(液体))
  - ・薄口しょうゆ……………大さじ1/2
  - ・生姜(みじん切り)……………小さじ1

〈作り方〉

- ①かぼちゃは水でサッと濡らし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600wの電子レンジに約5分かける。(竹串がスッと通るまでが加熱の目安です。)粗熱が取れたら、ひと口火に切る。
  - ②フライパンに鶏肉とAを入れてへらでよく混ぜ、中火で炒める。鶏肉に火が通ったら、①を加える。煮汁をかぼちゃに吸わせるようにして混ぜ炒める。
- ※できるだしがない場合は、昆布茶(顆粒)少々で代用可。

〈材料〉2人分

- エネルギー(1人分)230kcal/食塩相当量(1人分)1.2g
- ・フジッリ(ショートパスタ)……………80g
  - A
  - ・塩……………小さじ1/2
  - ・熱湯……………500ml
  - ピーマン……………3~4個(縦半分に切ってヘタと種を取ったもの/正味80g)
  - B
  - ・にんにくの薄切り……………1~2枚
  - ・塩……………小さじ1/4
  - ・マヨネーズ……………小さじ1
  - ・オリーブオイル……………大さじ1
  - レモンの皮のすりおろし……………適宜

〈作り方〉

- ①耐熱ボウルにAを入れ、電子レンジに10分かける。(ラップはしない。)
  - ②ピーマンとBをフードプロセッサーにかける。(ピーマンの粒が粗く残るぐらいまで。)
  - ③①のパスタが茹で上がったらザルにあげて水気をきり、もう一度ボウルに入れ、②を加えてよくあえる。お好みでレモンの皮のすりおろしをかけてもよい。
- ※パスタは袋の表示のゆで時間より1分長めに電子レンジにかけるとよい。



ピーマンパスタ



さばと  
白ねぎの  
南蛮漬け

〈材料〉2人分 エネルギー(1人分)341kcal/食塩相当量(1人分)1.4g  
 ・さば……………1尾分(正味180g) ・オリーブオイル……………大さじ2  
 (3枚におろし、腹骨もすいて小骨を抜いたもの) ・南蛮酢(あわせておく)  
 ・塩……………小さじ1/4 (水…100ml 薄口しょうゆ…大さじ1/2)  
 ・白ねぎ……………1本 砂糖・できるだし<sup>※</sup>(大間産真昆布だし(液体))  
 ・しいたけ……………2枚 米酢…各大さじ1)  
 ・片栗粉……………適量 ・輪切り唐辛子……………少々

〈作り方〉

- ①白ねぎは表面に細かく切り込みを入れ、5cm幅に切る。しいたけは石づきを切り落とす。
- ②さばの全体に塩をまぶして冷蔵庫で10分以上おき、出てきた水気を拭き、半分に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、①の白ねぎとしいたけ、片栗粉を薄くまぶした②のさばを皮側から入れ、蓋をして焼く。片面がこんがり焼けたら上下を返し、さばに火を通す。(白ねぎとしいたけは焼けたら保存容器に取り出す。)
- ④焼いた白ねぎとしいたけを入れた保存容器にさばを入れ、南蛮酢をかけ、あれば輪切り唐辛子も入れて1時間以上おく。(冷蔵庫でひと晩おいてもよい。)

※ 冷蔵で3日間ほど保存可。

※1 できるだしがない場合は、「大原流水だし(P22)」100ml、砂糖・米酢・薄口しょうゆ各大さじ1をあわせてのり代用可。



さばの  
カレーソテー

〈材料〉2人分  
 エネルギー(1人分)368kcal/食塩相当量(1人分)1.2g  
 ・さば……………1尾分(正味280g)  
 (3枚におろし、腹骨もすいて小骨を抜いたもの)  
 A〔 ・小麦粉……………大さじ1  
 ・カレー粉……………小さじ1/2  
 ・お好みの葉物野菜・レモン……………各適量  
 (ブリーツレタスなど)

〈作り方〉

- ①さばに塩小さじ1(分量外)をふって10分おき、出てきた水気をふいて皮に切り込みを入れる。パットにAを入れて混ぜ、さばにまぶしつける。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ1(分量外)を入れて中火にかけ、①のさばの皮側から入れて焼く。片面がこんがり焼けたら上下を返し、さばに火を通す。あればお好みの葉物野菜とともに器に盛りあわせ、絞りやすく切ったレモンを添える。



ほたてと  
レタスの  
スープ

〈材料〉2人分  
 エネルギー(1人分)120kcal/食塩相当量(1人分)0.8g  
 ・ほたて(貝柱)……………6個  
 ・レタス……………2~3枚(100g)  
 ・片栗粉……………適量  
 ・だし<sup>※</sup>……………300ml  
 A〔 ・薄口しょうゆ……………小さじ1/2~1  
 ・生姜の千切り……………5g  
 ・ラー油……………適宜

〈作り方〉

- ①ほたて貝柱の厚みを半分に切る。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸いたら手でちぎったレタスを加える。続いて片栗粉を薄くまぶした①を入れる。レタスがしんなりしてほたてが半生の状態で火を止める。器に盛り、お好みでラー油をたらす。

※ だしは「大原流水だし(P22)」を参照。

〈材料〉2人分

エネルギー(1人分)271kcal/食塩相当量(1人分)1.8g  
 ・しじみ ……200g ・生姜の千切り ……5g  
 (殻つき・砂抜きしたもの) ・青ねぎの斜め薄切り…1本分  
 ・酒 ……大さじ3 ・糸唐辛子 ……適宜  
 A [ ・小麦粉 ……50g ・ボン酢 ……少々  
 ・片栗粉 ……大さじ1 ・青ねぎの小口切り…少々  
 ・塩 ……1つまみ ・粉唐辛子 ……少々  
 ・しじみの蒸し汁…約50ml ・ごま油 ……大さじ2  
 ・水 ……50ml

〈作り方〉

- 鍋にしじみと酒を入れて蓋をして中火にかけ、蒸す。しじみの口が開いたらすぐに火を止め、ボウルに厚めのペーパーをしいたザルをのせて、蒸し汁を取り出す。粗熱がとれたら殻から身を外す。(濾した蒸し汁はとっておく。)
- ボウルにAを順に入れて混ぜ、生姜、青ねぎ、①のしじみの身を加えて混ぜる。
- フライパンにごま油(大さじ1)を入れて中火にかけ、②を丸く広げて焼く。途中上下を返し、ごま油(大さじ1)を足してカリッと焼く。
- 食べやすく切って器に盛り、あれば糸唐辛子をのせる。お好みでボン酢(青ねぎと粉唐辛子を添えたもの)につけていただく。



しじみのチヂミ

〈材料〉2人分

エネルギー(1人分)201kcal/食塩相当量(1人分)0.7g  
 ・しじみ ……200g ・ベーコンの細切り ……20g  
 (殻つき・砂抜きしたもの) ・小麦粉 ……大さじ2  
 ・酒 ……大さじ3 ・牛乳 ……100ml  
 ・バター ……10g ・パセリのみじん切り…適宜  
 ・玉ねぎのみじん切り…80g

〈作り方〉

- 鍋にしじみと酒を入れて蓋をして中火にかけ、蒸す。しじみの口が開いたらすぐに火を止め、ボウルに厚めのペーパーをしいたザルをのせて、そこに蒸し汁を取り出す。粗熱がとれたら殻から身を外す。(濾した蒸し汁はとっておく。)
- 計量カップに①の蒸し汁と牛乳を入れ、全量が300mlになるように水(約100~150ml)を加減しながら加える。
- フライパンにバターを入れて溶かし、玉ねぎとベーコンを炒める。玉ねぎがしんなりしたら火を少し弱めて、小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。そこに②を少しずつ加えて溶きのばす。2分ほど時々混ぜながら煮て、①のしじみの身を加え、味を見て足りなければ塩少々(分量外)で味を調える。器に盛り、あればパセリをのせる。



しじみチャウダー

〈材料〉2人分

エネルギー(1人分)117kcal/食塩相当量(1人分)1.3g  
 ・たらの切り身(スキンスレス) ……2切れ(180g)  
 A [ ・バター ……10g  
 ・にんにくの薄切り ……4~6枚  
 ・しょうゆ ……小さじ1/2  
 ・お好みの葉物野菜 ……適量  
 (ブリーツレタスなど)  
 レモン ……適量

〈作り方〉

- たらに塩小さじ1/4(分量外)をふって30分以上おき、出てきた水気をふく。
- 耐熱皿に①を1切れずつのせ、Aを半量(バター5g・にんにくの薄切り2~3枚)ずつのせる。ラップをふんわりとして600wの電子レンジに1皿につき3分かける。ラップを外し、しょうゆを半量(小さじ1/4)ずつふる。あればお好みの葉物野菜を添え、レモンを搾っていただく。  
 ※レモンをきかせるとよりおいしくなります。



たらのバター蒸し

〈材料〉2人分

エネルギー(1人分)137kcal/食塩相当量(1人分)1.2g  
 ひらめ(刺身用) ……2冊(180g)  
 レモンの薄切り ……2枚  
 A [ ・バター ……10g  
 ・にんにくの薄切り ……4~6枚  
 しょうゆ ……小さじ1/2  
 ・青ねぎの小口切り、粗挽き黒こしょう…各少々

〈作り方〉

- ひらめに塩小さじ1/4(分量外)をふって30分以上おき、出てきた水気をふく。
- 耐熱皿に①を1冊ずつのせ、Aを半量(レモンの薄切り1枚、バター5g、にんにくの薄切り2~3枚)ずつのせる。ラップをふんわりとして600wの電子レンジに1皿につき3分かける。ラップを外し、しょうゆを半量(小さじ1/4)ずつふる、青ねぎをのせ、粗挽き黒こしょうをふる。  
 ※レモンは香りづけに。



ひらめのバター蒸し

# だし活御膳



「だし活御膳」は、県が「だし活」の取組を始めて5年目となる節目の年に開催した、「5周年記念 おいしい「だし活」県民感謝祭」においてお披露目したメニューです。それぞれのメニューにだしのうま味が活用されており、素材を味わいながら、手軽に塩分を控えられます。当時の参加者の皆様からも、「味がしっかりしていておいしい」「素材の味が感じられる」と大変ご好評いただきました。「だし活御膳」で、だしのうま味や青森県産の素材を味わってみてください。



## 大原流水だし

- ・水……………1L
- ・削り節……………10g  
(鯖や宗田鰹など混合のもの)
- ・昆布……………5g

冷水ポットに水、だしパックを入れた削り節、昆布を入れて3時間以上おく。

※ だし活御膳のレシピにある「だし」はこちらの大原流水だしを使っています。



〈材料〉4人分  
 エネルギー(1人分)53kcal  
 食塩相当量(1人分)0.3g

- ・牛もも肉……………300g  
 (フィレ、ランプ、イチボなど赤身がよい)
- △  
 ・水……………200ml  
 ・できるだし……………小さじ1/2  
 (さめ節MIX・混合魚粉タイプ)
- ・濃口しょうゆ……………80ml  
 ・砂糖……………大さじ1

※ できるだしがない場合、△は「大原流水だし(P22)」200ml、しょうゆ80ml、砂糖大さじ1で代用可。

〈作り方〉

- ①牛肉は常温に戻しておく。塊のまま熱したフライパンで全体に焼き色をつける。
- ②鍋に△を入れて混ぜ、中火にかけてひと煮立ちさせる。
- ③②に①の牛肉を入れ、沸騰させないように(80～90℃くらい)火加減を見ながら20～30分、ロゼになるように火を通す\*。
- ④全体が煮汁に浸かる状態でそのままひと晩おく。煮汁から牛肉を取り出しスライスして盛りつける。

※ 肉を入れた後、煮汁を沸騰させるとせっかくの美味しい肉汁が出てしまうので絶対に沸かさないこと。牛肉が煮汁から出てくるので時々上下を返すこと。(常に煮汁に肉が浸かった状態にする。)



〈材料〉1本分/2人分  
 エネルギー(1人分)66kcal  
 食塩相当量(1人分)0.4g

- ・卵……………3個
- △  
 ・だし……………100ml  
 ・薄口しょうゆ……………小さじ1  
 ・片栗粉……………小さじ2  
 ・米油……………適量

〈作り方〉

- ①卵をボウルに割り入れ卵白を切るように混ぜ、よく溶いた△を加えて混ぜ、いったん漉す。
- ②卵焼き器にコットンに浸みこませた米油をたっぷりなじませる。①の卵液を少量落とし、ジッと音がしたら卵液を混ぜてからひと巻き分流入れる。
- ③全体に卵液が行き渡り、火が通ってきたら端から巻いていく。
- ④②～③の作業を繰り返し、卵焼き器の中で形を整える。
- ⑤巻きすに取り、輪ゴムで留めて丸くなるように形を整え立てて冷ます。冷めてから食べやすく切る。

長芋とお揚げさんの炊いたん



〈材料〉4人分 エネルギー(1人分)70kcal/食塩相当量(1人分)0.3g

- ・長芋……………400g
- ・油揚げ……………70g
- △  
 ・だし……………300ml  
 ・薄口しょうゆ……………大さじ1と1/2

〈作り方〉

- ①長芋は3cmの長さに切って厚めに皮をむく。油揚げはひと口大に切る。
- ②鍋に△と①を入れて中火にかけ、沸いたら火を少し弱めコトコトと10～15分ほど炊く。
- ③長芋が柔らかく煮えたら火を止め、そのまま冷まして味をふくませる。

鯛の南蛮漬け



〈材料〉2人分 エネルギー(1人分)53kcal/食塩相当量(1人分)0.2g

- ・鯛の切身……………2切れ(160g)
- ・片栗粉・米油……………各適量

南蛮地

- ・だし……………40ml
- ・米酢・薄口しょうゆ……………小さじ1
- ・砂糖……………小さじ1/2

〈作り方〉

- ①鯛は骨を除き1cm幅のそぎ切りにし、片栗粉を薄くつけ180℃の油で揚げる。
- ②耐熱容器に①の揚げた鯛があたたかいうちに入れ、あわせておいた南蛮地をかけて冷めるまでそのままおく。

人参梅海苔和え



〈材料〉2人分 エネルギー(1人分)3kcal/食塩相当量(1人分)0.1g

- ・人参の千切り……………60g
- ・練り梅……………小さじ1
- ・できるだし\*……………小さじ2  
 (7種の野菜と青森ぼたてのだしを10倍希釈したもの)
- ・焼き海苔(手でちぎる)……………1/2枚

〈作り方〉

- 材料をボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
- ※ 練り梅によって塩分量が違うので分量を調整する。  
 ※ できるだしがない場合、「大原流水だし(P22)」小さじ2で代用可。

## ほうれん草と菊の花のおひたし



※ できるだしがいない場合、Aは「大原流水だし (P22)」100ml、しょうゆ大さじ1/2で代用可。

〈材料〉2人分 エネルギー(1人分)11kcal/食塩相当量(1人分)0.1g  
 ・ほうれん草……………1/2束(100g)  
 ・食用菊の花(黄色)……………4個  
 ・米酢……………少々  
 A〔  
 ・水……………100ml  
 ・できるだし……………小さじ1/2  
 (さめ節MIX・混合魚粉タイプ)  
 ・しょうゆ……………大さじ1/2

### 〈作り方〉

- ①ほうれん草は熱湯で茹でて水にとり、3cmの長さに切り水気をギュッと絞っておく。菊の花は花弁だけ外し、ほうれん草を茹でたお湯に米酢を入れてサッと茹で、水にしばらくさらしてから水気をギュッと絞る。
- ②Aを混ぜあわせたところに、①を入れて30分以上おく。

## なめこの柚子びたし



〈材料〉4人分 エネルギー(1人分)3kcal/食塩相当量(1人分)0.2g  
 ・なめこ……………1パック(150g)

### ひたし地

・だし……………100ml  
 ・薄口しょうゆ・柚子果汁……………各大さじ1

### 〈作り方〉

- ①なめこはハサミで石づきを切り落とし、水で洗ってザルにあげておく。
- ②①のなめこを熱湯で10秒茹でてザルにあげ、熱いうちにあわせておいたひたし地に入れて混ぜあわせ、冷めるまでおく。

## 焼きししとう

〈作り方〉ししとうを金串に刺して、直火で焼き、塩(少々)をふる。

## みょうがの甘酢漬け

〈材料〉作りやすい分量 エネルギー(1人分)4kcal/食塩相当量(1人分)0.1g

・みょうが……………6本

### 甘酢

・米酢・砂糖……………各大さじ2  
 ・塩……………小さじ1/4

### 〈作り方〉

熱湯でみょうがを1〜2分茹でて水気をきり、あわせておいた甘酢に熱いうちにつけて30分以上おく。(冷蔵庫でひと晩おいてもよい。)盛りつける時に半分に切る。※ 冷蔵で5日間保存可。

## 鶏の照り焼きにんにく風味



〈材料〉2人分  
 エネルギー(1人分)113kcal  
 食塩相当量(1人分)0.5g  
 ・鶏もも肉……………1枚(300g)  
 ・塩・こしょう……………各少々  
 ・にんにく……………1片  
 A〔  
 ・みりん……………大さじ2  
 ・薄口しょうゆ……………大さじ1

### 〈作り方〉

- ①表面加工のフライパンに塩、こしょうをふった鶏肉の皮側から入れ、つぶしたにんにくをのせ蓋をして中火で焼く。途中で上下を返す。
- ②鶏肉に火が通ったら蓋を取り、Aを入れて全体に絡め、煮汁がトロリとするまで煮詰めて、火を止める。冷めたら、食べやすく切る。

## しいたけと鶏と麩のおつゆ



〈材料〉2人分  
 エネルギー(1人分)50kcal  
 食塩相当量(1人分)0.8g  
 しいたけ(大)……………2枚  
 ・塩……………少々  
 ・鶏もも肉……………60g  
 ・片栗粉……………少々  
 ・棒麩……………12g  
 ・だし……………400ml  
 A〔  
 ・塩……………2つまみ  
 ・薄口しょうゆ……………小さじ1  
 ・青ねぎ……………1本  
 ・黄柚子の皮……………適宜

### 〈作り方〉

- ①しいたけは石づきを切り落とし、カサに塩をふって焼き、半分に切る。青ねぎは斜め薄切りにする。
- ②麩は7cmの長さに切って水に浸し、柔らかくなったら絞っておく。
- ③鶏肉は4等分のそぎ切りにする。
- ④鍋にだしを入れて中火にかけて沸かし、Aと②の麩を入れ、沸いたら弱火にして5分ほど煮る。
- ⑤麩をお椀に盛り、鍋に残った汁に③の鶏肉に薄く片栗粉をまぶして入れる。鶏肉に火が通ったら、①の青ねぎも入れてサッと煮る。
- ⑥麩の上に鶏肉と①のしいたけ、青ねぎをのせ、汁をはる。あれば黄柚子の皮をのせる。