



青森県農林水産部総合販売戦略課
「だし活」5周年記念事業担当

〒030-8570 青森県青森市長島一丁目1-1
TEL:017-734-9572/FAX:017-734-8158
メール:hanbai@pref.aomori.lg.jp



あおもり だし手帖

「だし活」

青森県は、全国的に見ても平均寿命が短い「短命県」と言われています。それにはさまざまな理由がありますが、その中で青森県は、県民の平均寿命・健康寿命の延伸に向けて、県産だし等を活用しておいしく減塩を推進する「だし活」に取り組んでいます。

「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ものです。「うま味」は、私たちが自分の舌で感じる事ができる5つの基本の味のひとつで、他の4つの味よりも後味が長く続くため、満足感が大きくなり、少しの塩分でも味をしっかりと感じる事ができることから、「減塩」につながります。また、「だし」は、減塩だけではなく、手軽に料理をおいしくすることができるなど、いいことがたくさんあります。

本冊子は、青森県の特徴的な「だし」の紹介、できるだし商品の紹介、そして料理研究家 大原千鶴先生に考案いただいた「だし活御膳」のレシピを紹介しています。ぜひご家庭でも「だし活」に挑戦してみてください。

【もくじ】

だし活とは	1
あおりだし素材	3
「できるだし」紹介	5
あおりだし活御膳 レシピ帖	7
・だし巻き ・長芋とお揚げさんの炊いたん	9
・なめこの柚子びたし ・鯛の南蛮漬	10
・しいたけと鶏と麩のおつゆ ・ほうれん草と菊の花のおひたし	11
・人参梅海苔和え ・青森県産牛のローストビーフ	12
・鶏の照り焼きにんにく風味 ・ミョウガの甘酢漬 ・焼きししとう	13
青森のだしで しあわせを味わう	14

- 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
- 第4回健康寿命をのばそう!アワード
自治体部門 厚生労働省健康局長 優良賞(生活習慣病予防分野)
- ご当地かるしおプロジェクト「第3回 S-1g(エス・ワン・グランプリ)大会」優秀賞
- 第9回先進政策創造会議 優秀政策(健康福祉分野)(全国知事会)

「だし活」でこんないいこと

おいしい
料理が
できる

素材の味も
引き立てる

だしから
溶け出した
栄養も
とれる

あおもり だし素材

青森県には、おいしい「だし素材」があります。



煮干し

〈主な産地〉八戸市

★特徴

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。

☺ だしのとおり方

水だし、煮だし、だしパック

☺ 青森でよく使われる料理

みそ汁、ラーメンなど

👉 ワンポイント

水だしの時は、頭や内臓をとらなくても大丈夫。煮出す場合は、お好みで。



焼き干し

〈主な産地〉外ヶ浜町・おつ市 協野町

★特徴

頭や内臓を一つひとつ丁寧に取ったイワシやアジを一度焼いてから、屋外で天日干しをして作られる。煮干しの5倍のだしが出ると言われており、イノシン酸と呼ばれるうま味が出て、風味が強いのが特徴。陸奥湾で獲れるイワシを使った焼き干しは、青森県ならではのだし。

☺ だしのとおり方

水だし、煮だし、だしパック

☺ 青森でよく使われる料理

みそ汁、ラーメン、貝焼きみそなど

昆布

〈主な産地〉大間町・東通町

★特徴

青森県で採れる昆布は主に真昆布。真昆布は、昆布の中でも最高級品と言われる。上品な甘みがあり、まろやかで澄んだ高級だしになる。

☺ だしのとおり方

水だし、煮だし、だしパック

☺ 青森でよく使われる料理

煮物、炊き込みご飯など何にでも合う。



しいたけ

〈主な産地〉十和田市

★特徴

しいたけのうま味は、「グアニル酸」と呼ばれるもので、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抜け出しやすいのが特徴。

☺ だしのとおり方

水だし、だしパック、料理の具としてそのまま使ってOK!

☺ 青森でよく使われる料理

煮しめ、お吸い物、中華料理など



ぎょうざ

〈主な産地〉東北町・三沢市

★特徴

だしだけでなく、ぎょうざそのものを食べることで「食物繊維」を摂ることができる。

☺ だしのとおり方

だしパック、料理の具としてそのまま使ってOK!

☺ 青森でよく使われる料理

煮物、うどん・そば、炊き込みご飯など



ほたて

〈主な産地〉陸奥湾

★特徴

青森県のほたては身が大きくて厚いことが特徴。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。

☺ だしのとおり方

料理の具としてそのまま使ってOK!

☺ 青森でよく使われる料理

炊き込みご飯、みそ汁、卵料理など



しじみ

〈主な産地〉十三湖・小川原湖

★特徴

青森県はしじみの水揚げ量が日本一! 主な産地である2つの湖には、豊かな森からミネラル豊富な水が絶え間なく注がれている。

☺ だしのとおり方

料理の具としてそのまま使ってOK!

☺ 青森でよく使われる料理

お吸い物など



サメ

〈主な産地〉八戸市

★特徴

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

☺ だしのとおり方

水だし、煮だし、だしパック

☺ 青森でよく使われる料理

お吸い物の具、煮しめなど何にでも合う。



塩分ひかえめ手軽にできる「できるだし」シリーズ

「できるだし」は、県内メーカー等と連携して、県産食材を多く使用し、おいしく手軽にだしをとってもらうために開発した、だし商品です。

(有)静岡屋

煮干し、カツオ(動物系)をベースに、昆布、椎茸(植物系)をブレンドした万能だし



海遊舎
万能だし
パック

めずらしい鯛の焼き干しを使用した上品な和風だし

青森県産
100%



青森・たいの
焼干し
パック

イワシ、サバ、そしてスルメイカをブレンドした魚介の味がしっかり出るだし

青森県産
100%



青森うまれの
魚介だし
パック

(有)田向商店

青森県ならではのサメを使用しただし



さめ節MIX
混合魚粉
タイプ(粉末)

サメだしに煮干しをブレンドした青森らしい風味



わのだし
煮干し
ベース(粉末)

サメだしにカツオ・サバをブレンドした味わい深いだし



わのだし
かつお・さば
ベース(粉末)

上北農産加工(株)

はたてエキスが入った簡単便利な液体だし
7種の野菜と
青森はたてのだし
(液体)



(株)青海

青森名物「焼き干し」をふんだんに使用した「ふりかける」だし
青森焙煎煮干し
(粉末)

青森県産
100%



(有)柏崎青果

ごぼうの風味と野菜の甘みが特徴のだし

だしがとれて具材にもなる乾燥野菜だし

青森県産
100%

青森野菜ミックス
(乾燥野菜)



8種の
野菜だし
パック



ミリオン(株)

だし活初の洋風だし

野菜だし
(赤)
(顆粒)



大切な人に贈りたい「できるだし」シリーズ

贈る側と贈られる側の双方に「だし活」の実践を促し、県産だしの魅力やおいしさを全国発信します。

(有)静岡屋

2種類のカツオ、焼きあごに、大間マグロをブレンドした贅沢なだし

あおもりの
だし
焙煎仕立て



(有)柏崎青果

厳選した県産野菜と黒ごぼうを使用した、野菜のコクが引き立つだし

黒ごぼう
入り
野菜スープ
ストック



久保田丸大(株)

イワシ・鯛・トビウオの3つの焼き干しに昆布をブレンドしうま味を閉じ込めただし

青森県産
100%

焼き干しと
昆布のだし



できるだしの小分けパックが5種類入っています。オリジナル巾着に入っているのちょっとした贈り物にもぴったりです。

できるだし
おためしセット(限定販売)



このほかにも業務用・給食用・香典返し用の「できるだし」も製造されています。

「できるだし」の間合せ先
丸大堀内株式会社
TEL:017-738-4311

※商品は一例です。

あおもり だし活御膳

料理研究家 大原 千鶴 考案

レシピ帖



①

【材料】
 ・水……………1ℓ
 ・できるだし
 「海遊舎・万能だしパック」
 (有静岡屋)……………1パック

【作り方】
 冷水ポットに水とだしパックを入れて
 半日から一晩おく。



②

【材料】
 ・水……………1ℓ
 ・できるだし
 「焼き干しと昆布のだし」
 (久保田丸大株)……………1パック

【作り方】
 冷水ポットに水とだしパックを入れて
 半日から一晩おく。



おつゆ用

【材料】
 ・水……………1ℓ
 ・下北半島産二年成天然だし昆布…5g
 ・青森県特産焼き干しイワシ…3匹

【作り方】
 冷水ポットに水、昆布、焼き干しイワシ
 を入れて半日から一晩おく。

〈マークの見方〉

- 調理時間
- カロリー(1人あたり)
- 食塩相当量(1人あたり)

※調理時間は目安です。
 冷まして味をふくませる時間や、
 味をなじませる時間は除いています。



大原流
だし素

①

🕒 約15分 🔥 66kcal 🍴 0.4g

だし巻き

- 【材料(1本分/2人分)】
 ・卵……………3個
 [A]
 ・だし……………100ml
 ・薄口しょうゆ……………小1
 ・片栗粉……………小2
 ・サラダ油……………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、Aの調味料を混ぜたものを加えて混ぜ、いったん漉す。
 ②卵焼き器にコットンに浸みこませたサラダ油をたっぷりなじませる。①の卵液を落とし、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、火がとおったら端からくるくと巻いていく。
 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。冷めてからカットする。



大原流
だし素

②

🕒 約5分 🔥 3kcal 🍴 0.2g

なめこの柚子びたし

- 【材料(4人分)】
 ・なめこ……………1パック(150g)
 [ひたし地]
 ・だし……………100ml
 ・薄口しょうゆ……………大1
 ・柚子果汁……………大1

- 【作り方】
 ①なめこはハサミで石付きを切り落とし、水で洗ってザルに上げておく。
 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合わせる。
 ③冷めるまでおいて味をふくませる。

- 【材料(4人分)】
 ・長芋……………400g
 ・油揚げ……………70g
 [A]
 ・だし……………300ml
 ・薄口しょうゆ……………大1と1/2

- 【作り方】
 ①長芋は3cmの長さにとって厚めに皮をむく。油揚げは3cm角の色紙切りにする。
 ②鍋にAの調味料と①の材料を入れて火にかけて、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。
 ④盛りつける時、大きければ食べやすく切る。

長芋とお揚げさんの炊いたん

🕒 約20分 🔥 70kcal 🍴 0.3g



大原流
だし素

①

- 【材料(2人分)】
 ・鯛の切身……………160g
 ・片栗粉……………適量
 ・サラダ油……………適量
 [南蛮地]
 ・だし……………40ml
 ・米酢……………小1
 ・薄口しょうゆ……………小1
 ・砂糖……………小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度の油で揚げる。
 ②耐熱容器に①の揚げた鯛を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。

鯛の南蛮漬け

🕒 約15分 🔥 53kcal 🍴 0.2g



大原流
だし素

②



大原流
だし素

おつゆ用

- 【材料(4人分)】
 ・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1
 ・根深ねぎ……………1/4本
 ・黄柚子の皮……………適宜

- 【作り方】
 ①しいたけは石づきを取り、カサに塩を振って焼き、半分に切る。
 ②麩は7cmの長さにとって水に浸し、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鍋にだしを沸かし、Aの調味料と②の麩を入れ、沸いたら弱火にして5分ほど煮る。
 ⑤煮えたら麩をお椀に入れ、鍋に残った汁に③の鶏肉に薄く片栗粉をまぶして入れ、鶏肉に火をとせず、細い斜め切りにした根深ねぎも入れてサッと煮る。
 ⑥煮えたらお椀の麩の上に鶏肉と①のしいたけ、根深ねぎをのせ、汁をはる。あれば黄柚子の皮をのせる。

🕒 約20分 🔥 50kcal 🍴 0.8g

しいたけと鶏と麩のおつゆ



できる
だし

- 【材料(2人分)】
 ・人参の千切り……………60g
 ・練り梅……………小1
 ・できるだし
 「7種の野菜と青森ほたてのだし」(上北農産加工(株))を10倍希釈したもの……………小2
 ・焼き海苔……………1/2枚

🕒 約5分 🔥 3kcal 🍴 0.1g

人参梅海苔和え

- 【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。

- 【材料(2人分)】
 ・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「さめ節MIX・混合魚粉タイプ」(南田向商店)……………小1/2
 ・濃口しょうゆ……………大1/2

ほうれん草と菊の花のおひたし

🕒 約10分 🔥 11kcal 🍴 0.1g



できる
だし

- 【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、水にしばくさらしてから水気をギュッと絞る。
 ②Aの調味料を混ぜあわせたとおりに、①の材料を入れてしばくおいて味をなじませる。

- 【材料(4人分)】
 ・牛もも肉(フィレ、ランプ、イチボなど赤身がよい)……………300g
- 【つけ汁】
 ・水……………200ml
 ・できるだし「さめ節MIX・混合魚粉タイプ」(南田向商店)……………小1/2
 ・濃口しょうゆ……………80ml
 ・砂糖……………大1

青森県産牛のローストビーフ

🕒 約40分 🔥 53kcal 🍴 0.3g

できる
だし

- 【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鍋につけ汁の材料を入れて混ぜ、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とおす。
 ④全体がたれに浸かる状態でそのまま一晩おく。煮汁から牛肉を取出しスライスして盛りつける。
 ※肉を入れた後、つゆを沸騰させるとせつ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。肉が汁から出てくるので時々上下を返すこと。(常に煮汁に肉がつかった状態にする。)





🕒 約15分 🔥 113kcal 🍴 0.5g

鶏の照り焼きにんにく風味

【材料(2人分)】
 ・鶏もも肉.....1枚(300g)
 ・塩.....少々
 ・こしょう.....少々
 ・にんにく.....1片

【A】
 ・みりん.....大2
 ・薄口しょうゆ.....大1

【作り方】
 ①鶏肉は軽く塩、こしょうをする。
 ②フライパンに鶏肉の皮側から入れ、鶏肉の上ににんにくをのせ蓋をして焼く。途中で上下を返して鶏肉に火をとおす。
 ③鶏肉に火がとおったら蓋を取り、Aの調味料を入れて全体に絡め、煮汁がトロリとするまで煮詰める。
 ④③の鶏肉はいったん冷ましてから切り分ける。

ミョウガの甘酢漬

🕒 約25分 🔥 4kcal 🍴 0.1g

【材料(10人分)】
 ・みょうが.....10本
 【甘酢】
 ・米酢.....大2
 ・砂糖.....大2
 ・塩.....小1/4

【作り方】
 熱湯でみょうがを1~2分茹で水気をきり、あわせておいた甘酢に熱いうちにつけて20分ほど置く。盛りつける時に半分に切る。

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)ふる。



青森のだしで
 しあわせを味わう

和食は世界一からだによく美味い料理だと思います。人が技巧的に作ったものではなく、豊かな自然と美しい四季、そして繊細な国民性が日本の和食を作り出している。和食は日本の文化そのものだと思います。青森県は食材が豊かで、だしの素材も本当にたくさんあります。ぜひこの青森県のだし素材をたくさん使って、お野菜をたくさん食べ、そして減塩に努めて、健康的な食事を毎日作ってくださいね。

大原 千鶴

(料理研究家)

京都・花背の料理旅館「美山荘」の次女として生まれ、幼少の頃から料理に触れて育つ。現在は京都市内に住まい、料理研究家として雑誌やテレビ、料理教室、講演会などで活躍。NHK Eテレ「きょうの料理」にレギュラー出演中。大学生、高校生、中学生、二男一女の母でもある。近書「大原千鶴のまいにちのごはん」(高橋書店)ほか著書多数。

