

海、山、里に恵まれた だしの宝庫・青森県！

両 親がそば屋を営んでおり、何か食に関する資格を取りたいと思いい、だしソムリエ検定を受講。その後、だしの良さを一人でも多くの方に伝えたいと思い、平成26年にだしソムリエ協会認定講師の資格を取得しました。この資格を持つだしソムリエは、全国でもまだ3人です。海や山、里に恵まれた青森は、だしの宝庫ですが、中でも、焼干しと昆布を合わせた、野菜の皮や切れ端など数種類をミックスすることで、うま味の相乗効果で何倍もおいしいだしに変化することに魅力を感じました。

現在、県内の保育園や幼稚園などでだし講座を開いています。昆布のうま味成分は、母乳にも多く含まれていて、赤ちゃんが最初に出会う味です。しかし、最近では、子どもたちの味覚障害が問題になっており、天然だしが食べられないという子もいるようです。講座では、昆布、かつお節、煮干し、しいたけ、ミックス野菜の5種類のだしを味比べしながら、まずはだしの味に慣れ親しんでもらうところから取り組んでいます。

私 自身、以前は濃い口だしをとることで、減塩にもつながり食への意識が変わってきた。味覚が研ぎ澄まされ、素材そのものの味を感じるようになったと感じています。

青森ならではのだしの魅力や可能性をもっと探っていこうと、昨年、県内の女性たちと「だし活女子部」を立ち上げ、情報交換しています。今後、だし活の力を多くの人に伝えながら、いずれば、青森の食材の豊かさを生かし、青森ならではの天然だしを全国に発信していけたらと思っています。

中でも、料理の土台となるだしは、できるだけ天然だしにこだわりたい。昆布やかつお節、煮干しでだしをとると、塩分ひかえめな献立を心がけています。でも、単に塩分を減らすだけではどうしても物足りなさを感じる。そこで、育ち盛りの子どもたちに「おいしい！」と感じてもらいながら、なおかつ減塩できる方法



【インタビュー】
一般社団法人だしソムリエ協会
認定講師
おくむら まさみ
奥村 雅美さん



【インタビュー】
青森県学校栄養士協議会副会長
栄養教諭
うの るみこ
上野 留美子さん

学校給食でも「だし活！」 うま味アップで減塩効果も

私 は、五戸町立学校給食センターに勤務し、町内7校の小・中学校の子どもたちに提供する学校給食のメニュー考案を行っています。子どもの食生活は、嗜好を形成するうえでとても重要で、さらに子どもたちが成人すると、味覚は次の世代に受け継がれていくので、栄養バランスはもちろん、地元の特産品や季節感を味わえる旬の食材を取り入れ、家庭で不足しがちな豆、海藻、いもなどを組み合わせたメニュー作りを行っています。

今年4月から「できるだし」を給食に取り入れ、減塩にも役立つと分かったので、さまざまなメニューに活用しています。例えば、乾燥したごぼう、切り干し大根、にんじんが入った「給食用できるだし乾燥野菜だし和風ミックス」をせんべい汁に使うと、野菜の甘さとうま味がアップし、また野菜のシヤキシヤキした食感も味わえる

「おいしい！」と感じてもらいながら、なおかつ減塩できる方法

ので、子どもたちのかむ力も育むことができます。子どもたちにも大変好評で、みんな残さず平らげてくれるのでやりがいがあります。県内の学校にも減塩の意識が少しずつ浸透し、参観日のテーマに「だし活」を取り入れたという学校もあります。学校給食は、学校、家庭、地域が連携しなければ成り立たないので、これからもみんな



で協力しながら、子どもたちの健康づくりに取り組んでいます。



青森うまれの「できるだし」ついに誕生!!

だしをとるって、難しいとか、手間がかかるとおっしゃいませんか？

県では、県民の皆様が手軽にだしを使っていたらいいと考え、簡単に使えるだし商品の開発支援に取り組みました。メーカー、生産者、栄養教諭など、県内のプロが知恵と力を合わせた結果、平成27年3月に「できるだし」が完成しました。

味覚は慣れで変わります。だしを利かせて、毎日少しずつ塩分ひかえめの味付けに変えていくことで、無理なく減塩できます。

青森のおいしさ満載の「できるだし」は、手軽においしく減塩をサポートしますので、ぜひ、健康増進のために毎日の食事にご活用ください。



◎小売用「できるだし」3商品は、県内のスーパー、量販店等で販売中です。
◎給食用「できるだし」6商品について、詳しくは総合販売戦略課までお問い合わせください。
総合販売戦略課 電話017-734-9572