

おいしく健康「だし活」ごはん!

2/15(月)発売
「できるだし」
新商品レシピ
パート1

「できるだし」新商品のうち、手軽に料理に深みを加える「さめ節MIX」を使用した野菜たっぷりの「千草焼き」と、上品なコクと焼干しの香ばしい風味が楽しめる「青森・たいの焼干だしパック」を使った、シンプルな「長ねぎの鯛だし煮」をご紹介します。どちらも、だしが決め手の逸品です。

さめ節だしの千草焼き [一人分のエネルギー 113kcal / 塩分 0.5g]

◎材料 ※材料は2人分です

- 卵 2個
 蒸しペビーホタテ 4個
 長いも(千切り) 30g
 にんじん(千切り) 10g
 ほうれん草(ゆで、2cmカット) 1株
 干しいたけ 1枚

- ◎できるだし さめ節MIX・小さじ1
 酒 小さじ1
 白しよゆ 小さじ1/2
 干しいたけの戻し汁※ 小さじ2
 サラダ油 小さじ1/2

◎調理法

- ①干しいたけを水で戻し、千切りにする。(※戻し汁は③で使う。)
- ②ペビーホタテは、貝柱とひもに分け、貝柱は3~4つに裂き、ひもは5mmに刻む。
- ③卵を溶きほぐし、Aの具材とBの調味料を加えて混ぜる。
- ④卵焼き用フライパンを温め、サラダ油を薄くのばし③を流し入れ、混ぜながら火を通し固まり始めたら形を整える。
- ⑤アルミホイルでふたをして、全体が固まるまで弱火で3分ほど蒸し焼きにする。

長ねぎの鯛だし煮 [一人分のエネルギー 20kcal / 塩分 0.5g]

◎材料 ※材料は2人分です

- 長ねぎ(5cmカット) 1本
 できるだし 青森・たいの焼干だしパック 1パック
 水 500ml
 酒 小さじ1
 塩 小さじ1/3

◎調理法

- ①鍋に、Aを入れ、火にかける。
- ②①の鍋に、長ねぎを加え(だしパックを入れたまま)、軟らかくなるまで弱火で煮込む。
- ③酒、塩を加える。

「青森のうまいものたち」ホームページの「あおうまクッキング」コーナーで、作り方を動画で紹介しています。
<http://www.umai-aomori.jp/movie/2016-02/movie.phtml>

“今よりもす味にする”ことを心がけて「健やか力」アップ

- ◎20歳以上の1日の食塩の平均摂取量は10.5g、一方目標量は8g以下なので、2.5g多く食べています。
- ◎目標量8gに達していても安心できません。高血圧の予防、治療のためには6g未満が望ましいと考えられています。
- ◎実際の食事では、食塩を何g食べているかわかりませんので、だしを活用する等「今よりもす味にする」ことを心掛け、無理せず減塩に取り組みましょう。

*「健やか力(りょく)」とは、健康情報や医療情報を適切に利用し、活用する力のことをいいます。

「できるだし」青森・たいの焼干だしパック」の焼干しと昆布のからせだしが簡単にできます。



「できるだし」青森・たいの焼干だしパック」の焼干しと昆布のからせだしが簡単にできます。



◎レシピ監修: 総合販売戦略課 / 料理作成: 長尾律子(青森県栄養士会会員)

INFORMATION

あおりインフォメーション

除雪作業中の事故に注意しましょう

～事故に遭わないための留意事項～

■必ず複数人で作業しましょう!

- 事故に備え2人以上で ●1人の時は家族に声掛け

■屋根の雪下ろしは特に注意しましょう!

- 命綱・安全帯を使用 ●はしごからの転落にも注意

■除雪機は正しく安全に使用しましょう!

- 雪詰まりを取り除くときは、必ずエンジンを停止し、回転部が完全に停止してから雪かき棒を使用

※詳しくは青森県防災ホームページ「防災の心得/雪害防止の心得」をご覧ください。

防災消防課 ☎017-734-9089



運転免許証自主返納のお知らせ

青森県警察では、高齢等の理由で運転に不安を感じ、自主的に運転免許を返納した方に対し、県内の支援協賛店を通じて、タクシー運賃割引、各種料金割引、商品宅配サービスなどの日常生活支援を実施しています。

自主的に運転免許を返納した際に取得できる運転経歴証明書は県内の支援協賛店に提示することで支援を受けることができます。

また、この運転経歴証明書は、顔写真付きで身分証明書として使用することができます。 ※詳しくは警察本部までお問い合わせください。

警察本部交通企画課 ☎017-723-4211



県病メタボ外来・メディコトリムの紹介

県立中央病院では、メタボリック・シンドロームの方やその予備軍の方などを対象に、診察・検査・個別指導を実施するメタボ外来を毎週火・水曜日に行っています。

また、メタボ外来患者や希望者を対象として、医師の管理下で専門家による運動・栄養指導を行い、生活習慣病の予防・改善を目的とした「メディコトリム」を、奇数月第1・3木曜日に開催しています。



詳しくは、[県病](#) [メタボ外来](#) [Q検索](#)

県立中央病院運営部経営企画室 ☎017-726-8403

あおり食命人 シンポジウム2016を開催します!

西日本新聞社の連載「食卓の向こう側」の編集委員である佐藤弘氏、NPO 大地といのちの会代表の吉田俊道氏、あおり食命人とともに私たちの食について考えます。

■日時: 2月14日(日) 13:00~16:00(11:30~試食あり)

■場所: リンクモア平安閣市民ホール(青森駅ビル隣)

■内容: 講演1「私たちの食を考える」(佐藤弘氏)
 講演2「心も体も食からはじまる」(吉田俊道氏)
 あおり食命人の活動発表・トークセッション

■定員等: 一般県民・あおり食命人 500名(無料・要事前申込)

詳しくは、[あおり食命人](#) [Q検索](#)

食の安全・安心推進課 ☎017-734-9354



みなさんと県庁を結び
県政
インフォ
メーション

テレビ

- RAB「LINK/青森県」(30秒スポット)
- RAB「大好き、青森県」(第三日曜日)17:00~17:15 (放送週が変更になることがあります)
- ATV「さくっと県庁」(木)「わっしょい」16:48~18:59内
- ATV「みんなの県庁!」(第一土曜日)18:55~19:00
- ABA「メッセージ」(土)9:30~9:35

●青森県広報広聴課公式Facebook(<https://www.facebook.com/AomoriPref.koho>) ●青森県庁Twitterアカウント(@AomoriPref) ●青森県広報広聴課Twitterアカウント(@aomorist)

ラジオ

- RAB「青森県広報タイム」(月)~(木)7:30~7:35
- エフエム青森「あおり・ふあん」(月)~(金)16:55~17:00
- エフエム青森「申吾のほっとチャンネル」(第一日曜日)7:00~7:30

新聞

- 「広報あおりけん」毎月1日・16日
- 東奥日報・デーリー東北・陸奥新報

編集発行/青森県広報広聴課 ☎017-734-9137 〒030-8570 青森市長島1-1-1/県のホームページ <http://www.pref.aomori.lg.jp/>

県民だよりあおりの印刷に係る電力2,964kwhは、県内の住宅用太陽光発電で発電されたグリーンな環境価値を活用し、グリーン化されています。詳しくは県HP[グリーン電力証書](#) [Q検索](#)

この印刷物は527,000部作成し、印刷経費は1部当たり9.2円です。