

あおもりの魅力再発見!

おいしい食べ物や気軽なお出かけスポットなど、見どころ満載の青森を楽しんでみませんか!

おうちで味わおう! **おいしいあおもり**

「おうち時間」を豊かに過ごすために、ぜひチェックしたいのが魅力的な県産品たち。
旬の地元食材を買って、味わって、「おいしいあおもり」を堪能しましょう!



産地直売施設で 青森の旬の食材を満喫

道の駅や直売所などの産地直売施設は、地元の農家が育てた新鮮で良質な農林水産物が集まる地産地消の重要な拠点です。旬の農林水産物が並んでいるほか、魅力的な加工品も揃っています。また、販売されている商品は地域によってさまざま、その土地ならではの特産品に出会うことができます。

このような産地直売施設は、青森県内に約160施設あり、近年は、地元産品が見直され、多くの方々に利用されています。お出かけや、普段のお買い物の際に、お近くの産地直売施設で、「おいしいあおもり」を探してみてくださいはいかがでしょうか。



県産素材でおいしく減塩! 「だし活+だす活」

意識して食事をしないと、ついとり過ぎてしまうのが塩分。青森の恵みを素材にした「だし」のうま味を活かし、おいしく減塩ができる「だし活」と、さらに一歩進んで、だしを使って野菜を食べて塩分を排出する「だす活」で健康的な食生活を目指しませんか?

野菜などに含まれるカリウムには、余分な塩分を体外に排出する作用があります。だしで旬の野菜を調理し食べることで、体に入れる塩分を少なくし、体から余分な塩分を出すことができます。

青森県民は2.5gオーバー! 青森県民はあと50g必要!

食塩摂取量の目標は 1日8g未満! 野菜摂取量の目標は 1日350g!

だし活 + だす活

だしのうま味で塩分控えめ **だし活** 煮干し

野菜のカリウムで塩分排出 **だす活** キャベツ ながいも

例えばこんなメニュー
キャベツのふわふわお好み焼き



詳しくは県庁HP
だし活だす活



塩分控えめ超カンタンおすすめレシピ

クリーミーで優しい味
ながいもの豆乳スープ

カロリー(1人分) 90kcal 塩分(1人分) 0.7g 調理時間 約5分

材料(2人分)

- 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
- 粗びき黒こしょう…少々
- オリーブオイル…少々

作り方

- 1 ながいもをすりおろす。
- 2 小鍋に豆乳とすりおろしたながいもを入れてよく混ぜ、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、粗びき黒こしょうとオリーブオイルをかける。

キャンペーン

県産品を買って県産品を当てよう! 『青森県産品愛用応援キャンペーン』



参加店で、①県産の農林水産物、②県内企業が製造・販売する加工品、③県産食材を使用した料理を、税込み500円以上購入して応募すると総計950名様に県産品やお買い物券などが当たるキャンペーンを実施中です。詳しくはHPをご覧ください。

【実施期間】令和3年9月4日(土)~11月3日(水)
【参加店】県内のスーパーマーケット、生協、百貨店、量販店、道の駅、産地直売施設、食料品店、酒販店、飲食施設、ホテル、県内外アンテナショップ等

詳しくは
青森県産品愛用応援キャンペーン

