

はじめての

AOMORI

おうちごはんBOOK

郷土の食材で健康的な食生活を!

料理初心者でも作れちゃう!!



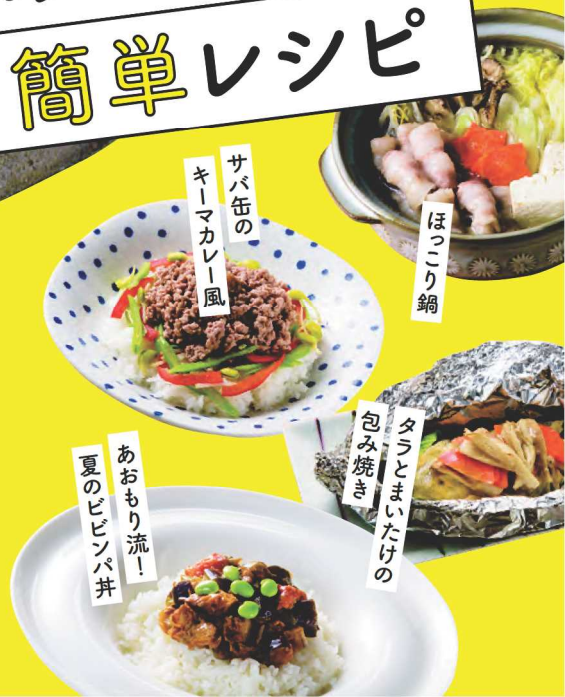
あおもり食材
簡単レシピ



食材王国
あおもり
食材図鑑

おうちごはんの裏ワザ
レンチンでごはん!
カンタンレシピ

長持ちさせたい♥
食材の上手な保存法



サバ缶の
キーマカレー風

ほっこり鍋

タラとまいたけの
包み焼き

あおもり流!
夏のビビンパ井

「食べる」って
すばらしいわ!

「食」のって、

気にしてますか？



忙しい生活の中でおろそかにしがちな、日々の食習慣。
調理の手間や時間を考えると、つい外食やファストフードなどに頼りがちになってしまいますが、栄養のバランスや彩りを考えて工夫し、誰かと一緒に味わう温かい料理は、身体だけでなく心の健康にもつながるはずです。そして、青森県は、豊かな風土で培われ、生産者たちが惜しみなく愛情を注いだ素晴らしい食材に恵まれています。この冊子では、地域の食材にこだわりながら、料理ビギナーでも楽しくチャレンジできる簡単でおいしい「AOMORI おうちごはんスタイル」を紹介。青森だからこそ得られる食の魅力を知り、身も心も充実させてくれるおうちごはんを始めてみませんか。



おうちごはん

CONTENTS

LESSON1	今の食生活が、明日のジブンに。	03
LESSON2	つなごう、日本型の食生活	05
LESSON3	あおり食材図鑑	07
LESSON4	大学生が考えたあおり食材簡単レシピ	09
LESSON5	おうちごはんの裏ワザを伝授	15
LESSON6	外食・中食をもっと上手に	16
LESSON7	食品ロスを減らして、エコでかしこく	17

青森中央短期大学 食物栄養学科のみなさん



◀この本のナビゲーター
かもめさん
青森の若者の健康を気にしている。
海辺でレストランを開いているらしい。

※画像、イラストは全てイメージです。

食生活が健康な未来のカギ!

今の食生活が、明日のジブんに。

毎日の食生活を見直して、ずっと長く人生を楽しめる未来を

都道府県別の調査によれば、**青森県の平均寿命は男女とも全国最下位**。がん、心疾患、脳卒中などの生活習慣病による死亡率が高く、喫煙や過度の飲酒のほか、不適切な食生活や、運動不足からくる肥満などの問題が多いことに起因していると考えられています。

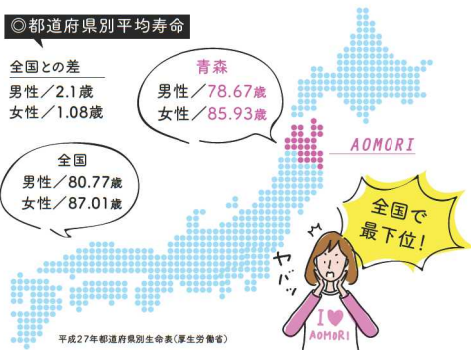
若くて健康な世代は、あまり深刻に考える機会は少ないかもしれませんが、しかし、栄養に偏りがあったり朝食を抜いたりする食生活を長く続けてしまえば、重大な病気のリスクを高め、その結果、命を縮める原因となってしまいます。今のうちから少しずつ毎日の食事を見直し、**安心して健康的に過ごせる未来を描いてみませんか。**

◎都道府県別平均寿命

全国との差
男性 / 2.1歳
女性 / 1.08歳

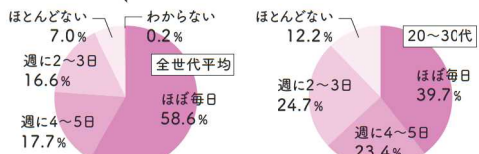
青森
男性 / 78.67歳
女性 / 85.93歳

全国
男性 / 80.77歳
女性 / 87.01歳



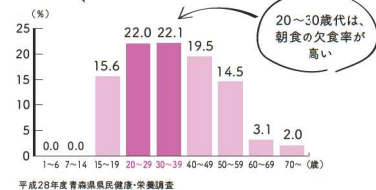
平成27年都道府県別平均寿命表(厚生労働省)

◎栄養バランスに配慮した食生活の実践



「主食、主菜、副菜を基準に栄養のバランスを考えた食事ができているか」という質問に対し、20~30歳代では「できている」という回答をした割合が低い。

◎県民の年齢階級別の朝食欠食率



平成28年度青森県県民健康・栄養調査

コラム 「食育」

身近な「食」について考える機会を

さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる人間を育てる「食育」の重要性に関心が高まっています。

- POINT 3
- 1 規則正しい食生活のリズムと栄養バランス
 - 2 食を通じたコミュニケーションやマナー、挨拶を修得
 - 3 自然の恵みに対する感謝と、伝統的な食文化への深い理解

「食育」は生涯を通して向き合うべき大切なテーマであり、人生をより豊かにしてくれるエッセンスとなるでしょう。

「食べる」って大事!



今日から実践できる健康食のススメ



難しく考えなくて大丈夫!

栄養バランスに優れた「主食・主菜・副菜」の組合せを覚えよう!

健康的な身体をつくるためには、摂取する栄養素のバランスが重要となります。推奨されているのが、「主食・主菜・副菜」をそろえた食事内容。すべて自分で調理するのが難しければ、お総菜などで補ってもOKです。毎日、無理なく多彩な食材を組み合わせた食事を続けることが大切です。



楽しい人生はヘルシーボディとピチピチお肌から!

豊富な野菜を食べることが健康と美容のカギ!

青森県では、成人が1日に摂取する野菜の目標量を350g以上としています(※1)。平成28年度の調査では、成人男性306g、成人女性295g(※2)で、不足がちとなっています。

地元青森で採れたビタミンやミネラルたっぷりの野菜をもっとたくさん食べて、健康美を目指しましょう。



※料理の場合は、小鉢や小皿で「1日5皿分以上」が目安です。

年をとってからじゃ遅い!?

短命県返上! 若いうちから塩分は控えめに

昔から青森県では、塩味が強い食事が当たり前でした。近年でも、成人1日当たりの食塩摂取量の目標値は8g(※1)なのに対して、青森県の成人男性は11.3g、成人女性は9.7g(※2)と大きく上回っているのが憂慮されています。

塩分の取り過ぎで引き起こされるのが高血圧。食塩摂取量を控えめにすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。



ちゃんと毎朝食べてる?

朝ご飯をしっかり食べて勉強や仕事の効率アップ

忙しい朝は、ついつい朝食をスルーしがちに。そのまま学校や職場に行く、脳や体の活動に必要なエネルギーが不足してしまいます。

朝食にお米のご飯を食べると、粒食なのでゆっくり消化・吸収され、なだらかに血糖値が上がります。昼食までエネルギーが持続するのでおすすめです。



(※1)青森県健康増進計画「健康おおむね21(第2次)」 (※2)平成28年度青森県県民健康・栄養調査

実はすごいぞ!わたしたちのソウルフード、和食

つながり、日本型の食生活

世界から注目される「和食」の美点

平成25年に「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録。これを契機に、国内のみならず世界中から熱い視線を集めています。



健康的な食生活を
支える栄養バランス

一汁三菜が基本の食事スタイルは栄養バランスが理想的。「うま味」を上手に使うことで、動物性油脂の少ない食生活が実現できます。



多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重

南北に長く豊かな自然が広がる国土で育まれた、地域色豊かで多彩な食材。その持ち味を活かす調理技術・調理道具も発達しました。



正月などの年中行事との
密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接な関わりがあります。自然の恵みである「食」を共に分かち合うことで、家族や地域の絆を深めてきました。



自然の美しさや
季節の移ろいの表現

四季折々の花や葉などを使って料理を飾りつけたり、時節に合った調度品や器を利用したりして、食卓に季節感を演出します。

たくさんあるんです! 日本型食生活のメリット

ご飯を主食としながら主菜・副菜で構成され、適度に牛乳・乳製品や果物を摂取するスタイルの「日本型食生活」は、世界に誇る和食文化をベースに、時代に即して発展してきました。これは、現在ほど欧米化していなかった1980年頃の日本の食生活がモデル。白米のご飯を中心に、和・洋・中のバラエティー豊かなおかずを取り合わせるこのスタイルは、**味わう楽しみの幅を高めるとともに、より栄養のバランスが取れた食生活を可能にします。**



コラム 「だし活」

おいしく減塩を実現する青森の「だし活」

「だし」とは、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。「うま味」は、舌で感じる5つの基本の味の1つで、他の4つよりも後味が長く続くため満足感が高く、少しの塩分でも味をしっかりと感ずることができ、減塩することが可能になります。

いろいろな「だし」集合~!



簡単「かつおだし」

ティーポット(急須)にかつお節を5g(市販のかつお節の小分けパック1パック程度)入れ、1カップのお湯を注ぎ2分待ちます。器に注ぐと簡単引き立てかつおだしの完成です。

監修/奥村雅美 (一般社団法人だしムリエStyle認定講師)

食材図鑑

あおもり

野菜

消化促進や
滋養強壮によい
食べ物として昔から
食されてきました



ながいも

青森県産は色白で粘りが強く、やわらかい肉質とアクが少ないのが特徴です。

食物繊維が多く、
ポリフェノールなどの
機能性成分が
注目されています！



ごぼう

日本一の生産量を誇る青森県のごぼうは、香りや風味がよく、シャキシャキとした食感が特徴です。

殺菌効果や
疲労回復効果が
あるといわれて
いるよ！

にんにく

国内生産量の約7割を占める青森県のにんにくは、大玉で1片が大きく実がよくしり、雪のような白さと品質のよさが自慢です。



にんじん

青森県のにんじんは、やわらかくて甘味があり、保存性の高さにも定評があります。また、雪の下から掘り出す雪下のにんじんが、深浦町を中心に栽培されています。



だいこん

青森県の野菜生産でもっとも作付面積・出荷量が多く、高冷地での涼しい気候を利用した夏場の生産も盛んです。



高たんぱく・低脂肪で、
グリコゲン等の
栄養成分を
含んでいるよ！



かぶ (こかぶ)

夏場でも涼しい気候の中で生産される青森県のかぶは、皮が薄く、色白で、鮮度がよいと好評を得ています。葉の部分も栄養が多く、おいしく食べられます。

魚介

サバ

青森県は全国屈指のサバの漁獲量を誇り、特に八戸前沖で獲れるサバは、秋になると脂肪が増し、日本一脂がのった旨味のあるサバとして高く評価されています。



たら (マダラ)

冬の青森県産の、鍋料理の定番。12月から2月にかけて産卵のため陸奥湾に帰ってくるたらは、白子やたらこをたくさんおなかに抱え、最もおいしい食べ頃を迎えます。

高たんぱく、
低脂肪で
ヘルシー♡



ヒラメ

青森県のヒラメ漁獲量は全国トップクラスで、すべて天然物。県産の魚にも指定されています。

ホタテ

豊かな自然が育てる陸奥湾のホタテは、独特の甘さが特徴で、特に夏場は貝柱の厚みが増し、旨さも格別です。



畜産



牛肉

和牛(黒毛和種、日本短角種)のほか、交雑種、乳用種があります。黒毛和種は「あもり和牛」などとしてブランド化され、サシが多くやわらかい肉質が特徴で、日本短角種はうま味のある赤身肉が特徴です。

豚肉

「奥入瀬ガーリックポーク」「山崎ポーク」「長谷川の自然熟成豚」など、飼料や飼育方法にこだわった銘柄豚が多く育てられています。

鶏肉

「青森シャモロック」という特産地鶏や、「五穀味鶏」「めぐみどり」「桜姫」といった銘柄鶏があります。



つがるロマン

味や粘りなどの全体のバランスがよく、やさしい味わい。平成9年のデビューから広く県民に愛されてきました。



ましぐら

適度な弾力があり、あっさりとした味わい。炊きあがり白くツヤがあり、粒ぞろいなど、見た目のよさが特徴です。



青天の霹靂

粒がしっかりとおり、粘りとキレのバランスのとれた、上品な甘みの残る味わい。食味ランキング最高評価の「特A」を獲得。

お米

果物



りんご

日本一の生産量を誇る青森りんご。生活習慣病の予防に効果がある食物繊維やカリウムが多く含まれています。

「1日1個のりんごは
医者を選ばせる」と
いわれるほどの
健康果実！



なし

ゼネラル・レクラークやラ・フランスなどの西洋なし、長十郎、幸水などの日本なしが栽培され、中でも南部町は日本一のゼネラル・レクラークの産地です。



ぶどう

津軽地方ではスチューベン、県南地方ではキャンベル・アーリーが主に栽培されています。

※画像は全てイメージです。