

だし活

特産品料理レシピ

素材の旨みを生かした身体にやさしい料理です。

野 辺 地 町商工会女性部
七 戸 町商工会女性部
横 浜 町商工会女性部
七 戸 町 天 間 林 商 工 会 女 性 部
六 ヶ 所 村 商 工 会 女 性 部

「だし活」しよう!

～だしでココロとカラダを元気に～

近年の「家族構成の変化」や「共働き世代」の増加により、料理へかける時間が少なくなっており、だしを取って料理を作る家庭が減少しています。

そのような中、和食が平成 25 年にユネスコ無形文化遺産に登録され、「和食＝だし」について見直されている中、青森県においても、「だし」のうまみを活用しておいしく減塩する活動「だし活」が推奨されており、だしを取って料理することでココロとカラダを元気にすることへ注目が集まっております。

上十三地区商工会女性部では、昆布や煮干しなどで「だし」を取り、特産品の食材が持つうま味を引き出すアレンジ料理・郷土料理レシピの一部を紹介いたします。

「だし活」特産品メニュー

- 野辺地町商工会女性部
のへじ葉つきこかぶホタテあんかけ
- 七戸町商工会女性部
長芋の蒸し団子ホワイトソースがけ
- 横浜町商工会女性部
ほたてコロソール
- 七戸町天間林商工会女性部
長芋すいとん汁
- 六ヶ所村商工会女性部
めかぶ汁

のへじ葉つきこかぶの ほたてあんかけ



野辺地町で採れたのへじ葉つきこかぶとほたてを使ったオリジナルスープです。
だしは鰹節をベースに、相性の良い野辺地名産の生ほたて、昆布を合わせているので、魚介の旨みを楽しむことができます。

だしの作り方

だしの材料

〈鰹昆布だし〉

- ・鰹節……………20 g
- ・昆布……………10 cm
- ・水……………500ml

〈ほたてだし〉

- ・生ほたて………10 枚
- ・水……………300ml

1. 鍋に水と昆布を入れ弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
2. さし水をしてから鰹節を入れひと煮たちしたら火を止め、鰹節が沈み始めたらペーパータオルです。
3. 生ほたてを貝から取り外し、貝柱と貝ひもに分ける。
4. 貝ひもは塩もみをして水洗いして、ぬめりを取り除く。
【下処理お助けメモ】玉ねぎが入ったネットに入れて揉むと、塩いらずで汚れやぬめりが簡単にとれる。
5. 鍋に 300ml の水を入れ、沸騰したらほたて貝柱と貝ひもをポイルする。貝ひもは 1.5 cm に切っておく。
6. ポイルした汁はキッチンペーパーでこし容器に取っておく。

のへじ葉つきこかぶのほたてあんかけの作り方



1. こかぶは皮をむき、葉は小口切りにする。人参とベーコンも同様に小口切りにする。
2. こかぶ、こかぶの葉、人参は下茹でし、コーンとベーコンは湯煎しておく。
3. 鰹昆布だしとほたてだしを合わせた鍋にこかぶ、人参を入れ、中火で柔らかくなるまで煮る。
4. 調味料とポイルしたほたて、貝ひも、ベーコン、コーンを入れる。
5. 沸騰したらこかぶの葉を加える。
6. だしを 100 cc 取り出し、片栗粉に混ぜてとろみをつけたら、スープに混ぜ全体になじませる。
7. 器にほたての貝柱とほたてのひもを盛りつけ、6 で作ったとろみのスープを添え、こかぶの葉を散らせば完成。

〈具材〉

- ・葉つきこかぶ……………10 個
- ・ほたて…10 枚
(だしに使ったものを利用)
- ・ベーコン…50g
- ・人参…50g
- ・スイートコーン大さじ 2
(缶詰を使用)

〈調味料〉

- ・うす口醤油…大さじ 1
- ・酒…大さじ 2
- ・みりん…大さじ 1

〈とろみ付け〉

- ・片栗粉…適量

〈だし〉

- ・鰹昆布だし…500ml
- ・ほたてだし…500ml

長芋の蒸し団子 ホワイトソースがけ



長芋は七戸町の特産品として知られていますが、ひと手間かけて長芋団子にし、長芋や玉ねぎからできた野菜だしが溶け込むスープをかけることで、より一層美味しさが増す長芋のスペシャル料理という印象でした。長芋団子はホロホロとした食感で、スープとの相性はバッチリです。今回のだし活事業で生まれたオリジナル料理になります。

だしの作り方

- 長芋と下処理に使う材料
- ・長芋……230 g
 - ・塩……適量
(ぬめり取り用)
1. 長芋は塩でぬめりを取ってからカットし、玉ねぎはスライスする。
 2. 鍋に水、ローリエ、長芋、玉ねぎを入れて煮る。
煮えてきたらローリエを取り除き、フードプロセッサーでスープ状にする。
 3. スープ状になったら、鍋にいれひと煮立ちさせ、塩を入れて味を調え完成。

〈ホワイトスープ〉

- ・玉ねぎ…36 g
- ・ローリエ…1/2 枚
- ・水……500 cc
- ・塩……少々



長芋の蒸し団子ホワイトソースがけの作り方



1. 団子の皮を作る。長芋は輪切りにして、竹串がとおるまで蒸し、長芋・片栗粉を入れて塩で味を調えて団子の皮を5等分に分ける。



2. 団子の中身を作る。鶏もも肉はプロセッサーで細かくし、玉ねぎはみじん切りにする。そこに片栗粉・酒・塩・砂糖を少々入れ粘りがでるまでこね、団子を5等分に分ける。



3.1 で 2 を包む。ラップで団子を茶巾包みにして30分ほど蒸す。

4. 器に団子を乗せ、ホワイトソースをかけ飾付けに食用菊を添える。



〈具材〉

〈団子の具〉

- ・鶏もも肉皮付き…97 g
- ・玉ねぎ…66 g
- ・片栗粉…小さじ 1
- ・日本酒…少々
- ・塩…少々
- ・砂糖…少々
- ・枝豆…3 粒 × 5 人分

〈団子の皮〉

- ・長芋…413 g
- ・片栗粉…小さじ 1
- ・塩…少々

〈飾付け用〉

- ・食用菊…適量

長芋すいとん汁



真つ白いおもちのような長芋すいとん。きのこや野菜もたくさん入ってお腹いっぱいになる天間林地区の郷土料理です。

だしの作り方

〈だし材料〉

- ・鶏ガラ……1羽
- ・だし昆布……中2枚
- ・干し椎茸……2枚
- ・水……1250ml

1. 鶏ガラはよく水洗いする。
2. 干し椎茸を水で戻す。
3. 鍋に水、鶏ガラ、だし昆布、干し椎茸の戻し汁を入れ、中火にかけ出汁をとる。時折アクを取る。
4. 昆布と鶏ガラを取り出す。

長芋すいとんの作り方



1. 長芋は皮のまま5～10センチの厚さに切って、水から柔らかくなるまで30分程度茹でる（または蒸してもよい）。

2. 柔らかくなった長芋のゆで汁を捨て、汁気を切って絞りながら皮をむいて裏ごしにする。

3. 少し冷まして片栗粉を加えて手につかなくなるまで混ぜ合わせて、手で直径3センチくらいの棒状にまとめる。

〈具材〉

〈すいとん〉

- ・長芋…300g
- ・片栗粉…60～100g
（長芋の柔らかさで調整）

〈汁の具〉

- ・鶏肉（こまぎれ）…125g
- ・人参…50g
- ・ごぼう…50g
- ・干し椎茸…2枚
- ・しめじ…100g
- ・高野豆腐…2枚
- ・長ねぎ…25g

〈鶏肉を炒めるときの調味料〉

- ・酒…少々

〈だし汁〉

- ・だし…1250ml

〈調味料〉

- ・酒…大さじ1.5
- ・塩…少々
- ・しょうゆ…大さじ5
- ・めんつゆ…大さじ1.5

本調理



1. 野菜等を切る。干し椎茸は水で戻して千切り、人参はイチョウ切り、ごぼうはさがさがき、高野豆腐は水に戻して食べやすい大きさに切り、長ねぎは斜め薄切りにする。しめじはほぐしておく。



2. 鶏肉は酒で炒めておく。1のうち、火が通りにくい人参をごぼうを先にだし汁の鍋に入れて煮立たせ、干し椎茸、しめじ、高野豆腐、炒めた鶏肉を加えさらにアクを取りながら煮こみ調味料で味を調える。



3. すいとんを厚さ8ミリくらいに切り、沸騰したお湯で茹でる。上に浮き上がってきたら冷水に入れてざるにあげて水切りする。
4. すいとんを食べる分だけ鍋に入れて、仕上げに長ねぎを加えて火を止める。

ほたてコロンボール



横浜町の特産品であるホタテを使ったオリジナル料理です。
まんまるフォルムがかわいい、ほたてコロンボールは、たこ焼き用ホットプレートさえあれば作れます。
ほたてだしがきいて、一口で食べられる手軽さが何個でも食べてしまいそうになります。

だしの作り方

だしの材料

〈ほたてだし〉

・殻つきベビーほたて
……………30枚

1. ほたてを殻ごと 10 分弱蒸す。
2. 口が開いたに身を殻から外し、ウロ（黒い部分）を取り除く。鍋に残った汁はキッチンペーパー等でこし、だし汁として使用する。

ほたてコロンボールの作り方



1. 長芋はすりおろし、紅生姜はみじん切りにする。



2. 小麦粉、水、だし汁、卵、長芋を混ぜる。



3. たこ焼き用のホットプレートにサラダ油をひいてから 2 を流し入れて、ほたて（大きい場合はカットする）を入れる。紅生姜、天かすを振り掛けて焼き上げる
4. お好みで花かつお、ソース、マヨネーズ、青のり等をかけて食べる。

〈具材〉

- ・だしで使用したほたて（貝柱）…適量
- ・長芋…60g
- ・小麦粉…150g
- ・水…300ml
- ・だし汁…150ml
- ・卵…中 1 個
- ・天かす…30g
- ・紅生姜…24g

〈トッピング〉

- ・花かつお…4g
- ・おたふくソース…75ml
- ・マヨネーズ…35g
- ・青のり…適量



めかぶ汁



六ヶ所村の泊地区で採れるめかぶを使った郷土料理で、めかぶの美味しさを存分に味わえる一品になっています。
暑い時や食欲がない時におすすりめかぶ汁は、トロトロした食感で癖になる味です。

だしの作り方

だしの材料

- ・煮干し……50g
- ・昆布……30g
- ・水……500～550cc

1. 煮干し、昆布をそれぞれに水につけておく（一晚）
2. だしをなるべくキレイに濾す。

めかぶ汁の作り方



1. めかぶはできれば細かくなっているものを使う。それをさっと沸騰したお湯にさらしてすぐあげる。

〈具材〉

- ・めかぶ…200g
- ・赤味噌…100g
- ・みょうが…適量
- ・大葉…適量
- ・小ネギ…適量
- ・だし…500～500cc



2. だしを火にかけて味噌を入れて味を調え、沸騰する手前で火を止める。



3. みょうが、大葉、小ねぎを細かく切る。



4. だしとめかぶを混ぜ合わせておく。

5. お椀にご飯を盛りめかぶをかけ、薬味をのせて完成。

