

「ご当地タニタのごはんコンテスト」

～ヘルシー郷土料理で健康まちおこし～ で**全国大会出場!!**

大阪府

チーム代表者名 山名 美奈子 様



「第2回ご当地タニタごはんコンテスト」近畿北陸中部ブロック大会が7月27日（土）京都府長岡京市で開催されました。地域活動部会の佐藤早苗と山名美奈子が出場し、優秀賞に選ばれて全国大会出場が決定しました。

このコンテストは、（株）タニタが郷土料理の継承とともに、新しい地域の特産品として広く認知・普及させ、地域の活性化に結び付ける。「日本を丸ごと食する」をテーマに、全国大会において外国人などの旅行客を誘致し、これまでにない日本の食文化に触れてもらうきっかけにと、立ち上げられたものです。

募集テーマは、【タニタが考える健康的な食事の目安で郷土料理を現代風にアレンジ】です。

私たちは枚方市の郷土料理「鯖ずし」「ごんぼ汁」「くるみ餅」を「さば缶ずし」「鶏つくね in ごんぼ汁」「ベジくるみ餅」にアレンジしました。いずれも郷土料理継承のために枚方市の学校給食では提供されていますが、家庭では作らなくなっているのが現状です。

アレンジメニュー考案にあたり心がけたこと

- ① 手に入りやすく、安価な食材を使用
- ② 栄養的に優れた料理
- ③ 簡単な調理法
- ④ 幼児から高齢者まで安心して食べていただけるメニュー

〈各料理のアピールポイント〉

安価で常備できるさば缶を使用したカルシウムたっぷりの「さば缶ずし」は、非加熱の魚を使わないので幼児も食べることができます。おからが入ったごんぼ汁は鶏ミンチでつくねを作り、高齢者がむせやすいおからを練り込みました。安全に食べられるだけでなく、鶏肉に多く含まれるロイシンが高齢者の筋肉づくりに役立ちます。くるみ餅は粉に3種類の野菜を練り込み、枚方市の花である菊に見立て彩りよくしました。緑黄色野菜を使うので、抗酸化作用のあるβ-カロテンが多く含まれます。



さば缶ずし等

大会当日は各地域の郷土料理を知ることができ、出場者の方から特産の野菜を頂いたり、楽しい1日を過ごすことができました。全国大会は日本各地からの参加となり、さらにいろいろな知識を得ることができそうです。

（文責 地活 山名美奈子）