

道の駅おがちで減塩定食 湯沢東小・大西さん姉妹アイデア

県庁に続き 11 日から



湯沢市小野の道の駅おがちのレストランニツ森で 11 日から、湯沢東小学校 6 年の大西野乃花さん、3 年の芽生花さん姉妹が考案した減塩料理を基にした定食がメニュー化される。レストランで 5 日に試食会が開かれ、大西さん姉妹らが出来映えを確認した。

姉妹は昨年、高齢者が健康に長生きできるようにと、塩分を控えた朝食を考案した。ニンジンとシイタケの炊き込みご飯、ハウレンソウとツナ、コーンのあえ物のほか、ハクサイのみそ汁と卵焼き、ミニトマト、リンゴで構成している。

佐竹敬久知事にレシピを添えた手紙を出したところ、県は県庁食堂での期間限定販売を決めたほか、姉妹が佐竹知事と面会する機会を設けた。

報道で姉妹の行動を知った道の駅側が地元の児童の取り組みを住民に伝え、食べてもらう機会をつくろうと市を通じてレシピの提供を打診。快諾を受け、メニュー化の準備を進めてきた。

道の駅ではダイコンとシラスの和風サラダ、一口サイズの稲庭うどんとセットの「三関産セリの牛肉巻き」、デザートが加わる。昼食として提供するためボリューム感を出したほか、いずれの品もレストランで出している料理よりも塩分を控えている。

試食会には姉妹と父淳さん(52)、母夏美さん(42)も出席。佐藤一夫市長ら市の関係者を含む計 10 人が加わった。

姉妹は「炊き込みご飯にしっかり味が付いていたし、牛肉巻きも脂っこくなくさっぱりしていた。さすがプロだと思った」と笑顔。調理場をまとめる谷藤克博さん(64)は「2 人のアイデアが刺激になった。県民やお客さんに優しい料理を作るよう勉強し、食育に関わっていききたい」とあいさつした。

道の駅の佐藤光一駅長(68)は「定食は地元食材を使うことにもこだわっている。自身や家族の健康に目を向けるきっかけになればうれしい」と話した。



定食は 1 日限定 10 食で 800 円。レストランニツ森の営業時間は午前 11 時～午後 5 時。ラストオーダーは 4 時半だが定食の注文は 3 時まで。問い合わせは道の駅おがち ☎0183・52・5500 (小林智彦)

(令和 5 年 2 月 6 日(月)秋田魁新聞より一部抜粋)