

弘大と楽天の高血圧予防レシピコン

# 工夫凝らした9品提供

## 弘前で 試食会 健康的な食生活理解

弘前大学と楽天（本社）のレシピサイト・楽天（東京都）は22日、同天レシピで開催していた高血圧予防レシピの「3タウンレシピコンテスト」の説明会と試食会を弘前文化センターで開いた。市民約90人が、だしやスパイスなどを活用することで、無理なく、おいしく取り組める健康的な食生活について知識を深めた。



同コンテストは、弘前大学大学院医学研究科の中路重之教授と、料理研究家浜内千波さんが……  
だしやスパイスなどを活用した減塩レシピを試食する参加者

監修。今年4～11月の8カ月間開催し、「だし」や「スパイス」など月ごとのテーマを設けて募集している。

弘前での試食会は、地元でもコンテストを盛り上げ、減塩への意識を高めてもらおうと開催された。

提供されたのは、浜内さんと弘前市食生活改善推進委員が考案した9品とみそ汁。酢を効かせた「減塩！ 香り野菜たっぷり酢サラタ」や、リンゴジュースで甘みを与え、しょうがで味を引き締めた「根菜のリンゴジュース煮」、カレーのスパイスを活用した「たらのカレー煮」などが並び、参加者が次々に手を伸ばした。

弘前市の原子エミさん(72)は「ニンニクなど香りが強いものを使っているものは特においしい」とし、「普段は、きのこやかかつおぶしなどを食事に取り入れているが、きょうのものも併せて使いたい」と感想を話した。

コンテストの優秀レシピは3カ月ごとに発表され、2017年発売予定のオフィシャルレシピ本に掲載されるほか、弘前市の栄養が手掛けるヘルシー弁当「まめしい弁当」のメニューにも採用される。

（西尾瑛）