

我孫子の農産物で健康弁当

川村学園女子大生がレシピ



色鮮やかな「美彩食弁当」を示す川村学園女子大の学生たち。我孫子市役所で

17日から 手賀沼「水の館」で販売

我孫子市の農産物を食材に生か

そうと、市内の川村学園女子大生らが考えたレシピで作る「美彩食弁当」が十一月十七日から、手賀沼畔の「水の館」で販売される。塩分やカロリーを抑えて健康に配慮し、色鮮やかに仕上げた。

弁当を考えたのは、同大の今井久美子教授が指導する「生活文化専門演習」のゼミ生たち。大根の葉を混ぜ込んだ米飯と、ブロッコリーのカラシ和え、パプリカのピクルス、鶏のささ身フライ、厚焼き卵を丸い容器に盛り付ける。

いずれも今井ゼミで学んでいる三年生の鈴木くるみさん(三〇)は「新鮮な野菜をたくさん食べてほしい」、高山彩さん(三〇)は「鮮や

かな彩りを見ることから元気になって」と、弁当に込めた思いを話す。カラシ、酢、コショウといった調味料で味付けを工夫し、減塩に取り組んだ。

水の館内にある農産物直売所の運営会社「あびベジ」と市農政課が、市内農産物の使用を前提に、同大学生生活文化学科の九つのゼミから提案のあったレシピを審査。コスト面や作りやすさ、見た目などの点から、美彩食弁当を選んだ。

弁当は直売所に併設の調理場で、あびベジのスタッフが作り、税込み四百五十円で販売する。米と野菜はできるだけ市内産を使っていく。

お披露目は水の館駐車場などで十一月十七日に開かれる市農業まつり。ほかのゼミから提案されたレシピについても、商品化を順次検討するという。(堀場達)