

湯沢東小の大西野乃花さん、芽生花さん姉妹

減塩レシピを考案 県庁食堂の定食に

知事へ手紙 17日から期間限定



湯沢市の大西野乃花さん（湯沢東小6年）と芽生花さん（同3年）姉妹がレシピを考案した減塩に配慮した定食が、県庁食堂で17日から期間限定で提供される。「秋田のおいじいちゃん、おばあちゃんが健康で長生きできるように」――。そんな姉妹の思いが詰まった優しいメニューだ。

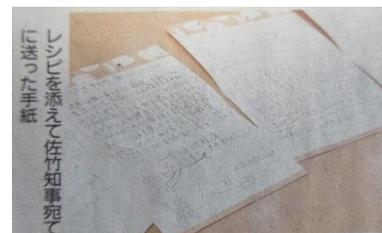
減塩に興味を持ったのは昨年4月。県が2021年に制作した「新・減塩音頭」を家族で聞いたことがきっかけだった。2人は早速、塩分を控えた朝食向けレシピを考えてみたという。

メニューはニンジンとシイタケの炊き込みご飯、ハウレンソウのあえ物、白菜のみそ汁、卵焼きミニトマト、デザートのリンド。作り方をインターネットで検索しながら姉妹で協力し、薄味付けでもおいしく食べられるよう具材の味を生かすことを心がけた。

減塩について考えるきっかけとなった新・減塩音頭への感謝を伝えようと、「ちじ（知事）も減塩して長生きしてください」との手紙に、自分たちが考案したレシピを添えて佐竹敬久知事宛てに送った。その思いを受け、県が県庁食堂で提供することを決めた。

2人は11日、家族で県庁を訪れ佐竹知事と対談した。この日初めて定食を試食した佐竹知事は「炊き込みご飯の味がちょうど良い具合で本当においしかった」と絶賛。「ぜひこれからもおいしい減塩レシピを考案して、秋田のおじいさん、おばあさんたちに『しょっぱいものを控えて』と伝えてほしい」と話した。

その後、定食を試食した姉妹は「私たちのレシピをこんなにすてきに作ってくれてすごい」と目を丸くしていた。野乃花さんは「楽しくおいしく減塩できるようにレシピを考案した。みんなが減塩を続けて長生きしてほしい」、芽生花さんは「みんなに笑顔でおいしく食べてもらいたい」とっこり。



定食は姉妹のレシピを昼食用にアレンジしており、1食800円。県庁食堂での提供は2月8日までの毎週火曜と水曜。午前11時半～午後2時に数量限定（30～40食程度）で提供する。

（日比野桃子）

（秋田魁新聞 令和5年1月12日（木）より一部抜粋）