

# 健康づくりスペシャルクッキング！

紋別市

## 1 取組の目的

年に数回、「イケメン料理人」と呼ばれる人気料理研究家、寺田真二郎氏を講師として迎え、紋別の地元食材を活用した、低カロリーかつ低塩分で健康的、手軽に作れて、なおかつおいしく食べられるメニュー（レシピ）を考案してもらい、それを実際にその場で作って参加者全員で味わい、地元食材の恵みやおいしさを再確認するとともに、生活習慣病予防に配慮した紋別らしい料理レシピを作成し、栄養や食生活に関する知識の普及を図ることを目的としている。

## 2 取組の内容

### 第1回 健康づくりスペシャルクッキング！（平成24年2月19日開催）

油分を控えながら健康で美味しく食べられる工夫がされた「かぼちゃの豚肉巻きさっぱり炒め」「鮭のふわふわ団子山わさびあんかけ」「ホタテとミニトマトの和風ジェノベーゼ和え」の3品を22名の参加者とともに調理した。

### 第2回 健康づくりスペシャルクッキング！（平成24年7月23日開催）

素材の味を活かし、塩分を控えめにするなど工夫がされた「ほっけの彩り野菜包み」「牛肉とかぼちゃのインド風きんぴら」「緑茶混ぜご飯」を37名の参加者とともに調理した。

### 第3回 健康づくりスペシャルクッキング！（平成24年11月25日開催）

様々な食材や調味料を活用し、塩分を控えめとなる工夫がされた「鹿肉と野菜のぼかぼか紹興酒鍋」「意外な冬の味覚サラダ」「鮭とかぼちゃの香りご飯」「かぼちゃ団子小豆ヨーグルト」の4品を35名の参加者とともに調理した。



講師：寺田真二郎氏



講師がメニューを実演

### 第4回 健康づくりスペシャルクッキング！（平成25年6月23日開催）

「豆腐ステーキのじゃがいもカレー風味あんかけ」「かぶと甘栗の中華風クリーム煮」「ミルク味噌スープ」の3品を33名の参加者とともに調理した。

### 第5回 健康づくりスペシャルクッキング！（平成25年12月1日開催）

「ふわふわ卵といかのチリソース」「かぼちゃミルク茶碗蒸し」「香ばしい！ほうじ茶のゼリー」を36名の参加者とともに調理した。

なお、これらのレシピは「もんべつ天使のレシピ！」としてホームページで公開している。

アドレス <http://mombetsu.jp/sisetu/hukusi/hoken/2014-0122-1541-98.html>



講師を交えて、参加者がそれぞれ調理実習



完成した料理を、参加者全員でおいしく試食

### 3 成果と課題

#### (1) 成果

「健康づくりスペシャルクッキング！」で作成したレシピを、紋別市の食育ホームページに掲載し、市民に向け広く周知しており、市民の健康づくりの一助となっている。講師も、紋別の地元食材や街に愛着がある様子で、今後もイベントを継続していきたい。

#### (2) 課題

参加者の年齢層が高めであり、食育という観点からみると、より若年な層や親子での参加者を増やしていく必要がある。