北海道新聞　2022年（令和4年）1月7日（金曜日）

アイヌ民族レシピで全国V

「ご当地ごはん」道代表

食文化参考に野菜多用、低カロリー

アイヌ民族を意識した衣装を着て全国優勝を喜ぶ（右から）吉田善哉さん、高橋千恵さん、東定利さん

【黒松内、蘭越】郷土料理を健康面でアレンジしたレシピコンテスト「第4回ご当地タニタごはんコンテスト」の全国大会で、唯一の道代表として出場した、黒松内町の後志リハビリセンター勤務吉田善哉さん（33）と蘭越町の北海愛星学園勤務高橋千恵さん（57）、江別市立大麻小学校勤務東定利さん（52）の3人が優勝した。北海道にちなんだシカ肉やサケなどの食材の活用が光った。

健康計測機器メーカーのタニタ（東京）などでつくる実行委の主催。栄養士の資格を持つ3人以内のチームがカロリーを抑え、野菜を多く使うなどの条件でレシピを提案。昨年11月28日に東京で行われた全国大会では、全国15チームがプレゼンテーションを行い、レシピの工夫や完成度、味などで審査された。

アイヌ民族の食文化を参考に考案したエゾシカ肉やサケなどを使ったメニュー（いずれも実行委提供）

吉田さんたちは、食材に感謝し、大切にするアイヌ民族の食文化を参考にし、2種類の野菜ソースを使ったエゾシカ肉のロースト、タラのオハウ（汁物）、サケのチタタプ（たたき）、エモ（イモ）の巾着、昆布めしを提案。1食579キロカロリーで、塩分を抑え、野菜を多く使い、鉄分などの栄養も摂取できる。

前回大会では上位入賞がかなわなかっただけに、吉田さんは「アイヌ民族の衣装の用意やプレゼンテーションの助言など多くの方々に助けてもらった結果」と喜びを語り、高橋さんも「郷土を愛する方々の力添えのおかげ。環境への配慮につながるシカ肉などジビエの普及にもつながれば」と話している。（川浪伸介）