

まちおこし NEWS

12月1日(水)、市内14店で販売開始

「石狩鮭醤油らーめん」

”あつさり、ヘルシー”をコンセプトとしたラーメンを
ご当地グルメとする、新たなまちおこしが始まります。

すべては『鮭醤油』から

石狩鍋、ハンバーガー、スイーツなどの石狩グルメに、新たな仲間「石狩鮭醤油らーめん」が加わりました。

市内で醸造される『鮭醤油』を使った、あつさり、ヘルシーをコンセプトに掲げるラーメンで、市内飲食店から12月1日、同時販売されます。

スープのベースとなる『鮭醤油』は、佐藤水産(株)が本町地区の魚醬工場で醸造するもので、産業廃棄物として処分していたサケの内臓を活用し、とうと、平成15年から試行錯誤の末に作り上げた同社自慢の旨み醤油調味料です。魚醬特有の臭みはな



佐藤水産(株)の魚醬工場
「鮭醤油」は、発酵学の第一人者である、小泉武夫東京農業大学名誉教授が総合プロデュースしたことで知られています。

く、全体にあつさりとした、それでいて少量でもだしをとったようなまろやかさがあります。

この『鮭醤油』を、同社では昨年9月、スープのベースに使い『石狩ラーメン』を販売。実はこれが「石狩鮭醤油らーめん」誕生のきっかけとなりました。

麺恋会の結成

佐藤水産(株)の『石狩ラーメン』は、自宅で作って食べるもの。もしもこの味を、市内飲食店でも楽しめたら、地域の活性化につながるかも。

そんなアイデアが、市内の産業団体で構成される産業活性化連携会議※のメンバーの間に広がり、今年3月には「石狩発信ラーメン開発プロジェクト」を、10月にはプロジェクトに賛同する市内14の飲食店が「麺恋会」を結成しました。

「麺恋会」では「石狩鮭醤油らーめん」の基本ルールを①『鮭醤油』を使う ②具材には原則チャーシューを使わず、魚介類であつさり仕上げる ③将来的には、めんも野菜も石狩産を目指す―と

「石狩鮭醤油らーめん」を提供する 麺恋会

- (会長) 麺や 雅 函花畔2-1-67
 茨戸ガーデン 函生振39-2
 炭焼やきとり 石鉄田むら 函花川南1-3-213
 ラーメン 味の五六八 函花川南8-4-465
 アウトドアカフェ 野菜香房 函緑苑台東1-2-79
 美食工房 花 函花畔3-1-12-1
 くいどころ てつぞう 函花川南3-3-8
 カドラーメン 函横町30-2
 鮭爽醇鳥 ひだか 函花川南9-3-92-6
 地産地消 とみき 函八幡4-4
 ザ・吉岡 函親船町24-2
 シーフードレストラン オールドリバー 函新港東1 サーモンファクトリー店2階
 カントリーキッチン・アン 函厚田区厚田24-1
 はま恋食堂 函浜益区実田254-4 浜益温泉内

し、あとは各店が工夫を凝らしたラーメンを提供すると決めました。
 いよいよ、ラーメンをご当地グルメとする、新たなまちおこしが始まります。その味はぜひ皆さんの舌で直接確かめてみてください！

★広報いしかり1月号では、「麺恋会」が提供するそれぞれのラーメンについてご紹介する予定です。どうぞお楽しみに！

※産業活性化連携会議
 今年2月に設立した、市、商工会議所、商工会、観光協会、農協、漁協で組織する会合。各産業間の連携を図りながら、地域の活性化を模索するため定期的に開催しています。



11月15日(月)に行われたラーメンお披露目試食会。当日は、藤女子大学の学生や市民など50人が参加して意見を出すなど、最終的な味の決定に役買いました。



青ちゃんこと
青山 真希

黒ちゃんこと
黒田 さとみ

私たち管理栄養士は、健診時の栄養相談や「チャレンジダイエット講座」、「離乳食教室」、「男の料理教室」などを通して、健康な生活を送っていただくための栄養知識の普及に努めています！

最終回



飲み過ぎると
肝臓も疲れるん
ですよ～

管理栄養士
青ちゃん黒ちゃんの

健康食生活エッセー

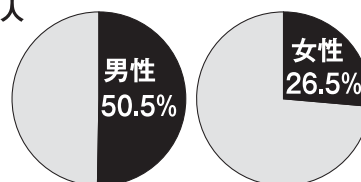
お酒とおつまみ

■石狩市民の飲酒傾向

「健康いしかり21」
(平成19年度中間評価)より

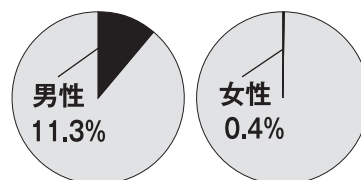
●飲酒の習慣がある人

20～40歳女性の飲酒習慣の割合が、前回調査の36.4%から42.9%と増加しています。



●多量飲酒者

多量飲酒者とは、1日平均純アルコールに換算して60g(日本酒にして約3合)以上摂取する人のことを指します。



師走は何かとお酒を飲む機会が多い季節。そこで今回は、アルコールについてお話ししたいと思います。

まずは、アルコールの適量について。日本人の場合、適量は純アルコール量で1日約20gと言われています。これは大体、清酒なら1合、ビールなら中びん1本、焼酎(20度)100ml、ウイスキー(ダブル)60ml、ワイン200mlに相当します。

さて、アルコールの代謝はどうでしょう。これは個人差があるものの、体重60～70kgの人で1時間に7～9gとされています。つまり、適量のアルコールを代謝するためには約3時間かかるという計算で、体質的にお酒に弱い人や女性はずっと長い時間がかかります。そして、大量のアルコールを飲み続けていると、肝細胞が傷つき、やがて肝臓機能にさまざまな障害が起こります(アルコール性肝障害や脂肪肝など)。

ところで、空腹時に飲むお酒も決してよくありません。空腹時は、血中のアルコール濃度を急激に上げ、早く酔うとともに肝臓を傷めたり、胃に急激な刺激を与えることとなります。そのた

め、飲んでいる最中でも肝臓の負担を減らすには、食べながら飲むことをおすすめします。

理想のおつまみは、肝臓の機能を手助けする高たんぱく、低脂肪、ビタミン・ミネラルを含むもの。中でも高たんぱくは、肉、魚、大豆製品、乳製品が、ビタミン・ミネラルは野菜類や大豆製品が挙げられます。また、酔った状態でもぜひ意識して「揚げ物よりは焼き物、焼き物よりは煮物、蒸し物」というように低カロリーのつまみを選んでほしいですね(下表参照)。

最後に、年末年始はごちそうを食べる機会も増えます。アルコールには、食欲増進効果があるほか、脂肪の合成を活発にする働きもあります。正月太り防止のためにも「ついつい食べ過ぎ」にはどうぞご注意ください！

さて、私たち管理栄養士のエッセーも今回が最終回。これまでお付き合いいただきましてありがとうございます。今後も食生活への疑問・質問があればいつでもご相談ください。お待ちしております！
(青山真希)

成人健康相談

生活習慣病、メタボリック症候群の予防・改善、女性特有の更年期障害など健康に関する相談に保健師・栄養士が応じます。動脈硬化早期発見に役立つ「簡易血管年齢測定」もできます。※個室希望者は申込時に応相談

日時 12月2日(木)10:00～11:30 場所 りんくる

持ち物 お持ちの方は健康手帳、健診受診者は健診結果票も

申込締切 12月1日(水)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124

■人気おつまみの栄養価

料理名	エネルギー (Kcal)	脂質 (g)	塩分 (g)
大根サラダ	51	3.1	0.8
枝豆 小鉢1皿	40	1.8	1
冷ややっこ 1/3丁	77	4.2	0.9
焼き鳥 もも 1本	98	6.3	0.4
焼き鳥 つくね 1本	92	3.9	0.4
刺身盛り合わせ(イカ、マグロ、タイ)	199	12	1.4
鶏の空揚げ 3個	295	19.8	1.1
ホッケの開き 1枚	424	20.2	5