

素材の味生かす加熱を

仏在住シェフ 商議所会員に講演

青森 森

「食を通じた健康づくり」について、調理を行いながら講演した。

アクサ生命保険と青森商工会議所は12日、青森市の同商議所会館「AOMOR I STARTUP CE NTER」で、同商議所女性会の会員を対象に健康経営セミナーを開き、12人が参加した。フランス在住のシェフ・松嶋啓介さんが

「食を通じた健康づくり」について、調理を行いながら講演した。

アクサ生命保険は2020年12月、企業の健康経営の普及などを盛り込んだ包括連携協定を県と締結。記念事業として、県の「だし活」と松嶋さんがコラボして県産食材を使った健康レシピを開発した。今回はそ

県産食材を使って調理しながら、減塩方法をアドバイスする松嶋さん(左)

の中から「青森炊き込みご飯」「黒にんにくバーニャカウダソース」「青森サラダ」「レムラード風」の3品を松嶋さんが調理し、参加者が試食した。

松嶋さんは「短時間で強火で調理すると、青森の恵まれた自然で育った素材の味が抜け、塩など調味料を入れすぎてしまう。時間をかけて加熱して」とアドバイスした。

セミナーに参加した、仕出し業「むらかみ」(青森市)代表取締役の大田久美子さんは「塩を使わないので素材の味が感じられた。まずは家庭で試してみたい」と話した。

(小松 廉)