

マルダイ 聖霊短大 全店舗 オリジナル弁当販売

減塩、野菜 健康を意識



秋田市でスーパーを展開するマルダイ(寺田朋和社長)は2日、食や栄養関連の学科がある聖霊女子短期大学(同市)と共同開発した健康志向のオリジナル弁当2種類を発売した。塩分を抑え、野菜をふんだんに使っている。全5店舗で5月末まで売り出す。

共同開発は昨年につき2回目。短大のサークル「食品開発研究会」の7人がレシピを考案した。2種類のうち「いぶタルのやみつき甘辛プレート」は、甘辛く味付けした牛肉やポテトサラダ、トマトやレタスなどの生野菜にタルタルソースとまぜたいぶりがっこのせた。がっこは細かく刻みつつもパリッとした食感を残した。

「和風さっぱり鯖の南蛮漬け弁当」は、だしや酢を味付けに使うことで塩分量を抑えた。野菜炒めはパプリカやピーマン、ニンジンなどを取り入れて鮮やかな色合いに。サバの南蛮漬けは香辛料を控えめにし、子どもも食べやすくした。ご飯にはワカメと雑穀をまぜ込んだ。

いずれも646円。どちらも県が認証する「秋田スタイルな健康な食事」の中で、最も厳しい「スーパー秋田スタイル」の基準(1食当たりの食塩相当量3.0g未満、野菜と果物120g以上)をクリアしている。

2日は、開発の中心となった健康栄養専攻2年の新関真奈さん(19)ら4人がマルダイ八橋店の売り場で自信作をPRした。長男(4)と訪れた同市の川目朝子さん(46)は甘辛プレートを購入。2年前に仙台市から移り住んだといい、「いぶりがっこは初めて。野菜をたくさん取れるのはうれしい」と話した。

マルダイは近年の健康意識の高まりを受け、学生たちの専門的な知識と柔軟な発想を取り入れた弁当作りに取り組んでいる。6月以降も共同開発の弁当を順次販売する。

栄養士の資格をもつ専攻科2年の川井薫乃さん(21)は「香辛料やだしを使ったり、食材の香りや食感を生かしたりすることで、塩分が少なくともおいしく満足感のある食事が作れる。ヘルシーで食べ応えのある弁当を届けたい」と意気込んだ。(北嶋彩佳)

(令和8年4月4日(土)秋田さきがけ
新聞より一部抜粋)



学生から弁当の特徴を聞く買い物客＝秋田市八橋のマルダイ八橋店