

武庫川女子大生3人考案 老化予防のランチいかが 7日まで小久保 地域交流拠点で



ランチエイジングメニューを提供する吉村葉月さん(右から)、西尾瑞穂さん、牧原知美さん(右から)。「明石市小久保6」

子ども食堂や地域の交流拠点になっているスペース「Mamasキッチンno no」(明石市小久保6)で、「ランチエイジング」をテーマにしたメニューの提供が3日から始まった。

川女子大食物栄養学科(西宮市)の3年生3人。「栄養たっぷりの料理で体の内側から老化を予防して」と呼び掛ける。7日まで。4月にオープンした同スペースは、平日は地域の母親らがカフェを営業、週末

はさまぎまな団体と連携したイベントが開かれていた。毎週火曜は子ども食堂を開いており、ボランティアで参加していた西尾瑞穂さん(20)、牧原知美さん(21)、吉村葉月さん(同)が今回の企画を考えた。管理栄養士を目指す3人は、栄養学の知識はあるが、自分の料理を提供するのは初めて。平日は中高年の女性客が多いと聞き、テーマを「ランチエイジング」に決めた。食衛生責任者の資格を持つスタッフの指導のもとで、試行錯誤を重ねたセットメニューを日替わり出す。

ボカドなど、肌がいい食材を使用。スープも豆乳を使ってヘルシーに仕上げた。6日は牧原さんが考えた「焼き魚の梅まソースがけ」、和風焼き春巻き」

などの料理が、7日は吉村さん考案の「おから肉団子の酢豚風」や「豆腐サラダモロヘイヤソース」が登場予定。

「はランチタイム(午前11時半～午後2時)のみ。4日は台風で休業。1食850円で、限定20食。同店 ☎078・9995・9840 (勝浦美香)」