

栽培のガマズミ 料理にどう活用 研究会が教室

三戸

赤い実がビタミンC
やポリフェノールを豊
富に含むガマズミの栄
養健康教室が5日、三
戸町アップルドームで
開かれ、21人の参加者
がガマズミの粉末や酢

を使った料理を作って
試食した。

県立保健大学の岩井

邦久教授が代表を務め
るガマズミ活用研究會
が主催。料理教室の後、



ガマズミを使った料理を試食する参加者

岩井教授が「食と健康
とガマズミの機能性」
と題して講演を行っ
た。岩井教授は「ガマ
ズミは全国で広く自生
するが、食用に栽培し
ているのは三戸地域だ
け。栄養成分はカリウ
ムやアントシアニンを
多く含み、食べると抗
酸化力が向上する」と
語った。血糖値を低く
抑える効果もあるとい
う。

料理教室は県立保健
大学助手で管理栄養士
の熊谷貴子さんが講師
を務め、献立はガマズ
ミの粉末を使った炊き
込みご飯、豚肉とマイ
タケの焼きしゃぶおろ

しポン酢、ガマズミソ
ースのヨーグルト、ガ
マズミ紅茶など6品。
実を搾った果汁や果汁
で作った酢を料理に垂
らして食べた。果汁は
強い酸性だが、乾燥し
た粉末はほとんど酸味
がなく、抵抗なく食べ
られると好評だった。

栄養健康教室は26日
に八戸市類家の福祉公
民館、11月16日には十
和田市南公民館でも開
く。参加無料、定員各
20人。問い合わせ、申
し込みはガマズミ活用
研究会事務局（小野寺
醸造元、出町さん）電
話0179-3307
（0）へ。（雪田知宏）