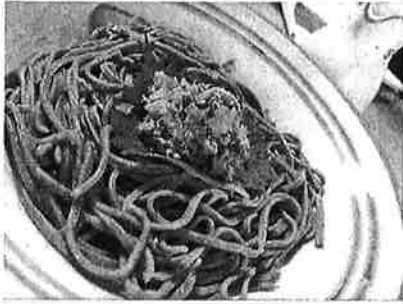


# 薬味にサバ斬新そば

## 奥出雲 地元専門学生が考案

奥出雲町稲原のそば店「姫のそば ゆかり庵」が、薬味にサバを使った期間限定メニュー「サバみそば」を提供している。町内の専門学校「島根リハビリテーション学院」の学生4人が考案した。

4人は授業の一環で、地域住民向けに介護や認知症予防を呼びかける活動をした際、そばが町の特産であることを知った。「そばで介護予防をアピールできな



サバを薬味に使った新メニュー「サバみそば」は島根リハビリテーション学院提供

いか」と思い、認知症の予防効果があるとされるドコサヘキサエン酸(DHA)を多く含むサバを使って薬味をつくるのが浮かんだという。

今年8月から本格的に試作を始め、1カ月かけて完成させた。みそと一緒に調理することでサバの臭みをなくした。卵や豆腐、細かく刻んだ緑黄色野菜なども加え、栄養のバランスもよくしたという。

「ゆかり庵」の山中将道(まさみち)店長(36)は商品化を持ちかけ、先月中旬からメニューに加わった。山中さんが調理法をアレンジしたほか、みそや野菜は地元産を使うなど食材にこだわった商品にした。

山中さんは「サバを薬味に使うのは若い人ならではの斬新なアイデア。認知症の予防にもつながれば」と考案したメンバーの1人、

作業療法学科2年の神門侑芽(ゆうめ)さん(20)は「メニューになってうれしい。たくさんの人に食べてもらいたい」と話す。

「サバみそば」は1080円(税込み)。販売は11月末まで。(井潟克弘)