

栄養バランスを考慮したドラ飯「唐揚げ定食」



栄養が偏りがちなトラック運転手の食生活改善につなげようと、秋田県トラック協会が開発を進めてきた「ドライバー飯(ドラ飯)」が完成した。開発に協力した秋田市の「河辺ドライブイン(通称・河ドラ)」の本店で11月末まで提供される。

鶏胸肉使用

下味を減塩

唐揚げ定食に免許1号

減塩や野菜の摂取に配慮した料理を県が紹介する「秋田スタイル健康な食事」の認証取得を目指しており、1食分の食塩は3g未満、野菜と果物は120g以上取り入れた。

2日に秋田市の河ドラ本店でお披露目会があり、関係者約10人が

第1弾のドラ飯は「唐揚げ定食」(5800円)で、河ドラの既存メニューをアレンジした。鶏もも肉の代わりに低カロリーの鶏胸肉を使用し、減塩のために下味は白こしのみ。中華風味のたれを添え、味の変化を楽しめるようにした。

「河ドラ」11月まで提供

県トラック協会は11月末までの販売状況などを踏まえ、第2弾を検討したい考え。赤上信弥会長(68)は「健康は食事が基本。ドラ飯を通して、ドライバーだけではなく県内全体に健康への意識を波及させていきたい」と意気込みだ。

ボリューム重視の料理で知られ、これまで多くのドライバーのおなかを満たしてきた河ドラ。曾我雅也社長(46)は「いつかは健康面も意識しなければいけないと思っていた」と明かし、「毎日だけでなくもう少し普段の食生活を直すきっかけになればうれしい」と話した。

秋田県トラック協会 開発の峠越える

「ドラ飯」目的地は健康

試食した。1日3〜4時間運転するという同市のトラック運転手鈴木正明さん(59)は「普段は炭水化物中心の食事になりがち。ドラ飯を見本にはバランスの良い食事を心掛けたい」と話した。