

伊達な旅ガイド

Vol.193

笑顔咲くたび 伊達な旅
仙台 Sendai & Miyagi, where smiles blossom 宮城

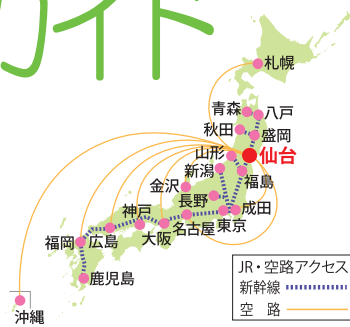
伊達な旅紀行

いいトコ!
みやぎ

毎週月曜日
19:54~20:00
BS-TBSにて大好評放送中



仙台・宮城
観光PRキャラクター
むすび丸



JR・空路アクセス
新幹線
空路



今回の伊達な旅MAP

仙台北部道路
東北新幹線
東北本線
仙台市営地下鉄
南北線
仙山線
仙台南部道路
仙台空港
アクセス鉄道
仙台東部道路
仙台空港
アクセス鉄道
JR東北新幹線で東京駅から約1時間40分

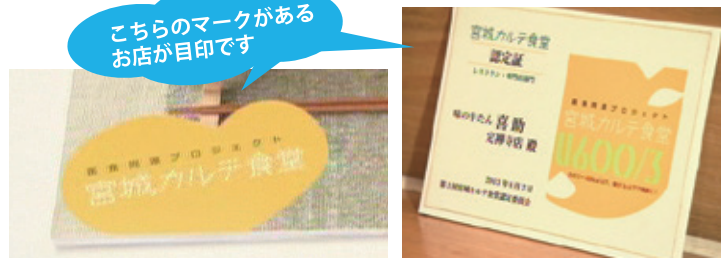
4月20日 放送 宮城カルテ食堂

ヘルシーな食生活を提案する「宮城カルテ食堂」というプロジェクトが仙台市内を中心に進行中です。このプロジェクトの認定店では塩分3グラム以下、カロリー600キロカロリー以下のメニューを提供しており、宮城の食材をヘルシーに、おいしくいただけるとあって話題になっています。仙台を訪れた際にぜひ味わってみませんか。



NPO法人キューオーエル
医食同源プロジェクト代表 横山 英子さん

「医食同源プロジェクト『宮城カルテ食堂』は、①復興プロジェクトとして被災地の食材を使っていたこと、②ご家庭などで作っていただけるようレシピを公開すること、③健康を気にしている方でも安心して外食ができるように、たくさんのお店を認定させていただくことを3本の柱としています」



「宮城カルテ食堂」認定店をいくつかご紹介します

味の牛たん 喜助 定禅寺店 tel.022-266-2118

女性に人気の「ヘルシーランチ」は600キロカロリー以下でもボリュームたっぷり。

ヘルシーランチ

店長 松川 明裕さん

「外食ですとどうしてもカロリーの高い商品が多いので、お客様に安心して食べていただけるように健康食として開発しました。牛たん焼はなるべく脂の無い部分を柔らかく食べられるようにしました。ドレッシングにはバルサミコ酢を使いカロリーを抑えています」

レストランパリンカ tel.022-213-7654

スープやデザートもついたコースが、600キロカロリー以下、塩分も3グラム以下で味わえます。

石巻産のヒラメ、蔵王産の野菜や子羊などを使ったメニュー

ヘルシーナコース(ランチ)

らーめんダイニング ZUNDA tel.022-218-5657

煮干しを通常の4倍の量を使い、塩分を抑えることに成功しました。

減塩 魚介ラーメン 減塩 トマトラーメン

店主 小関 康さん

「宮城県は海の幸、山の幸、畑の物とすく食材が豊富ですから、バラエティに富んだ材料が使えます。このコースだけでも、石巻のフルーツトマトを使ったり、近郊で採れた菜の花を使ったりしています。採れたてをシンプルに調理するのが一番おいしい食べ方だと思います」