

期間限定!

弘大生考案! 県産食材メニュー

提供7月14~7月16日 文京食堂horest

**キンパ風
ホタテ丼**

VS

各616円

税込み

**ごぼう入り
ヤンニョムチキン丼**

6次産業化とは?

一次産業(生産)×二次産業(加工)×三次産業(販売)の総合的かつ一体的な推進を図り、豊かな地域資源を活用した新たな付加価値を生み出す取り組みのことです。(農林水産省HP参照)

弘前大学 地域特定志向型人材育成プログラム「6次産業化マイスター育成プログラム」

協力 弘前大学生協同組合 文京食堂 horest

6次産業化
マイスター
育成プログラム
弘前大学

弘大生考案

7月
14~16日



キンパ風ホタテ丼

期間限定
メニュー

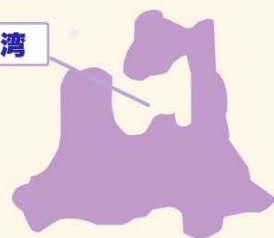
616 yen

陸奥湾



キムチを追加して
味変も楽しめる！

※キムチは別売り



・青森県産ホタテの現状・

青森県の陸奥湾はホタテ養殖発祥の地であり、北海道に次ぐ大産地である。しかし、近年は水揚げ量の減少や価格高騰により青森県産ホタテを食べる機会が減少している。

ホタテの栄養

高タンパク・低脂質

→ダイエットや筋トレ時の
栄養補給に効果的

タウリン

→肝機能をサポート

ビタミンB1

→疲労回復

亜鉛

→免疫力向上

鉄分

→貧血予防、代謝促進

押しポイント

- ① 満足感がある
ホタテと野菜たっぷりで食
べ応え抜群！
- ② 地域貢献できる
青森県産ホタテを食べて地
元を応援！
- ③ 味変を楽しめる
キムチを追加してもよし！
そのまま食べてもよし！
何回でも楽しめる！

目指す効果

学生食堂を通して気軽
にホタテを味わう機会を
提供し、青森県産ホタテ
の魅力を弘大生に知って
もらう。

青森県産ホタテへの理
解や愛着を深め、将来的
な消費拡大や地域産業の
応援につなげる！

全国シェア率40%の青森ですが、年々生産量減少と苦境に立たされています。美味しさや魅力を伝え、地元から誇りに思ってもらうため、本メニューが考案されました。

「6次産業化マイスター育成プログラム」の活動から、それぞれの工程について実際に学び、地域の食材を活かしたメニューに！

ごぼう入りヤンニョムチキン丼 (ごぼチキ丼)

#ごぼうのここがすごい！

▶ 鉄

血液中のヘモグロビンを構成する重要な物質！

鉄不足は頭痛や動悸、息切れなどに…夏は特に注意 ⚠

→ 貧血予防：

夏によくフラットする方！

貧血気味の方！

▶ 食物繊維

含有量は野菜の中でもトップクラス！
イヌリン、リグニンが豊富！腸の調子を整える超最強の食材！

→ 生活習慣が壊滅的なそこのあなた！
便秘改善で体重を減らせるかも！



県産使用

▶ ポリフェノール

抗酸化作用をもつポリフェノール

「クロロゲン酸」が豊富！

外部の刺激から守ってくれます！

→ 甘い物を食べ過ぎてしまった人！

お肌をキレイにしたい人！

▶ カリウム

余分なナトリウムを排出するはたらきが！青森県民にぴったりかも？！

→ 塩分過剰摂取気味の方！

【ヘルシーなスタミナ丼】

食物繊維が豊富なごぼう×高タンパクなチキンヘルシーで、満足感のあるボリューム！

【旨辛マイルド】

試作を重ねたどり着いた、ちょうど良い辛さ 🔥

ごぼうの食物繊維で腹持ちも良く、箸が止まらない美味しさ！

