

狙うはV「葉酸たまご甲子園」

ビタミンB群の一種・葉酸を豊富に含む卵を使った料理コンテスト「第6回葉酸たまご甲子園」に、奈良女子大の学生3人が出場する。料理サークル「奈良の食プロジェクト」で活動する3人は、「奈良ならではの食材との組み合わせで頂点を目指したい」と張り切る。

奈良女子大の3人



大会に向けてメニューを試作する（左から）杉原さん、渡部さん、田中さん（奈良市で）

地元ならではの食材工夫

日、兵庫県姫路市の日本栄養専門学校で開かれ、同大や京都女子大などから7チームが出場する。

健康を考える会によると、葉酸は卵のほか、ホウレンソウやプロッコリーなどに含まれる。細胞の生産や再生を助け、特におなかの中

食物栄養学科2年の杉原友来子さん（19）と田中七奈海さん（20）、住環境学科2年の渡部旭郁さん（19）。4月からメニューを検討し、6回の試作で練り上げた。コンテストは非公開で15

主催する「葉酸と母子の

の赤ちゃんの成長に、大きな役割を果たす。当日は通常の2.5倍の葉酸を含む卵が食材。葉酸の含有量やアイデアなどを審査する。

3人が出すのは、ほうじ茶で炊いたごはんのオムライスや、大和野菜を添えた大和肉鶏のソテーなど5品。9日、奈良市内で最後の試作を行い、「いろんな味が楽しめるメニューになった。本番までに、もう少し改良したい」と話す。

コンテストは15日午前10時から午後2時15分から、姫路市の姫路キャスパホールで表彰式が行われる。問い合わせは葉酸と母子の健康を考える会（050・3469・5105）。