

エントリー〆切

8月31日<sup>木</sup>

レポート提出〆切

9月29日<sup>金</sup>



郷土の味をひきたてる  
にっぽんの味  
うま味



# うま味調味料活用 郷土料理コンテスト 2017

## Concept

### 郷土料理 コンテストの目的

うま味調味料を活用して、郷土料理を減塩でよりおいしく！  
あなたの住んでいる地域の郷土料理の魅力を伝えよう！

- ・うま味の効果を科学的なアプローチで学ぶことができ、おいしく減塩できるうま味の機能がよく分かります。
- ・実践に活かすことができます。
- ・健康を意識した郷土料理の伝承について考える機会となります。

## Entry

### 応募条件

3人以上のグループでご応募ください。

- ・官能評価は10人以上を対象に行ってください。
- ・大人、学生、又は親子(小学生以下のお子さんは親子でご参加)などのグループで、混成も可能です。
- ・レシピ検討・レポート作成等と官能評価メンバーの重複は可とします。

## Prize

### 賞品・賞金

**優勝グループ：10万円 / 準優勝グループ：5万円**

参加賞として全グループに「UMAMI FAMILYシートまな板」と当協会加盟各社商品の詰め合わせをプレゼント。

## Application method

### 応募方法

エントリー

開始 5月1日(月)

締切 8月31日(木)

レシピ検討・官能評価・  
レポート作成の実施

レポート提出

開始 6月1日(木)

締切 9月29日(金)

## Judge

### 審査員

審査員長：日本栄養士会 名誉会長 中村 丁次 先生

審査員(学識)：

鎌倉女子大学 家政学部管理栄養学科 教授 中谷 弥栄子 先生  
長野県短期大学 生活科学科健康栄養専攻 教授 中澤 弥子 先生

審査員(メディア)：

女子栄養大学出版部「栄養と料理」編集長 浜岡 さおり 氏  
NHK出版「きょうの料理ビギナーズ」編集長 佐野 朋弘 氏  
オレンジページ「オレンジページ」編集長 鈴木 善行 氏

お問い合わせ先

日本うま味調味料協会

〒104-0032  
東京都中央区八丁堀3丁目11番8号 ニチヤ八丁堀ビル3階

✉ qumaj@umamikyo-jp.com

☎ 03-3551-8368

ご応募の  
方はこちら



<https://www.umamikyo.gr.jp/>

うま味 郷土料理コンテスト

検索





# うま味調味料活用 郷土料理コンテスト2016

## 優勝チーム 紹介

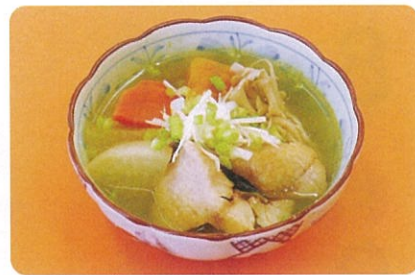


### 酪農学園大学

農食環境学群 食と健康学類  
給食経営管理学的研究室  
一 酪農大 給食ゼミ 一

三平汁は、北海道の厳しい環境を生き抜くために、人々の知恵によって生み出された郷土料理です。季節の野菜や魚を使用し、栄養バランスに優れた三平汁は、北海道だけでなく全国でも、それぞれの地域に合った食材の組合せで味わうことができます。

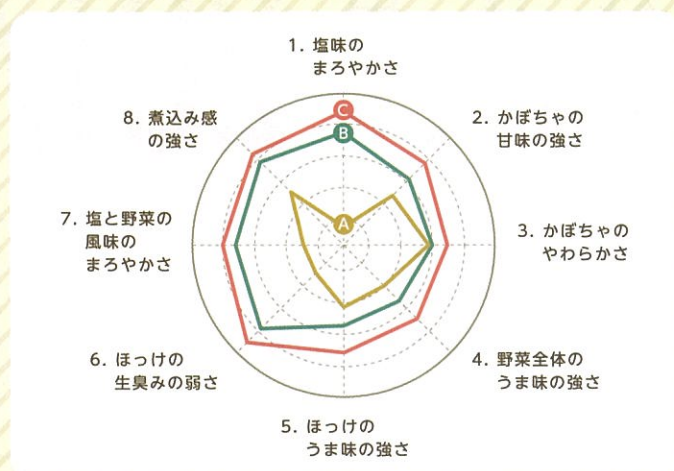
今回、三平汁の減塩に取り組むことで理解できたことは、減塩だけでは美味しく食べることができないという点です。私たちは、レシピに北海道産真昆布の天然だしを使用しましたが、もともと塩辛い味付けの三平汁では、天然昆布だしのうま味だけでは減塩による味の物足りなさを補うには不十分と感じました。うま味調味料の活用は、今後郷土料理を伝承していくための有効な手段となりうると考えます。



### レシピ名

## かぼちゃ三平汁 (北海道)

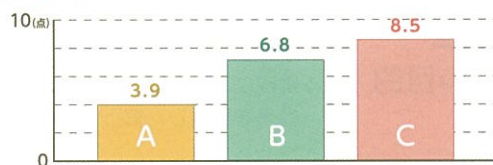
## 評価結果グラフ



### 3通りの調味で検証!

レシピ種類	A	B	C
	伝統レシピ	減塩レシピ	減塩レシピ+うま味調味料
1食あたりの塩分	5.0g	2.1g	2.2g
Aに対する減塩率	—	58%	57%

### 総合評価



## 審査員講評

### 三平汁の魅力は?

北海道の厳しい環境を生き抜くため、人々の知恵によって生み出された料理であり、先人達のエネルギーが伝わってきます。季節の野菜を用い、年間を通して食卓にのぼることも魅力の1つです。

### 課題は?

保存食である塩漬けや糠漬けの魚を使用するために、どうしても食塩量が多くなります。健康に配慮した次世代への伝承に課題があります。

### おいしく減塩!

塩漬けのほっけを使用せず、生のほっけにうま味調味料をふりこみ、焼いてから煮ることで、ほっけ本来のうま味成分との相乗効果でうま味を強め、おいしい減塩を実現しています。

### 次世代への伝承について

うま味調味料の活用により、大幅な減塩と嗜好性のアップに繋がっています。また塩漬けのほっけから生のほっけへの変更により、三平汁が作りやすくなりました。健康に配慮した次世代への伝承の可能性が広がりました。

皆様のご応募をお待ちしております。

詳しくは下記WEBをご覧ください

お問い合わせ先

日本うま味調味料協会

〒104-0032 東京都中央区八丁堀3丁目11番8号 ニチト八丁堀ビル3階

✉ qumaj@umamikyo-jp.com

☎ 03-3551-8368

<https://www.umamikyo.gr.jp/>

うま味 郷土料理コンテスト

検索

