

第4回

おいしく
減塩!うま味調味料活用
郷土料理コンテスト 2019郷土の味をひきたてる
にっぽんの味 ~うま味~

エントリー締切

8月30日^金

レポート提出締切

10月11日^金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！
あなたのオススメの郷土料理の魅力を次世代へ伝えよう！

- ・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。

Concept

郷土料理
コンテストの目的

Entry

応募条件

2人以上のチームでご応募ください。

- ・大人、学生、又は親子(小学生以下のお子さんは親子で参加)などのチームで、混成も可能です。
- ・味覚評価は10人以上を対象に行ってください。
- ・レシピ検討・レポート作成等と味覚評価メンバーの重複は可とします。

Prize

賞品・賞金

優勝チーム：10万円 / 準優勝チーム：5万円

参加賞として全チームに「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。

Awards ceremony

表彰式

12月14日(土) 味の素グループうま味体験館(川崎)にて実施。

優勝・準優勝チームの代表者を各3名様まで、特別賞の代表者1名様をご招待。

Application method

応募方法

エントリー

開始 5月7日(火)

締切 8月30日(金)

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3日(月)

締切 10月11日(金)

Judge

審査員

審査員長：公益社団法人 日本栄養士会会長 神奈川県立保健福祉大学学長 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
長野県立大学 健康発達学部食健康学科教授 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
株式会社NHK出版「きょうの料理ビギナーズ」編集長 湯原 一憲 氏
株式会社オレンジページ エディトリアルコンテンツ部部長 秋山 リエコ 氏

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
☎ 03-3551-8368

お問い合わせ・ご応募はこちら

[https://www.umamikyo.gr.jp/
inquiry/index.php](https://www.umamikyo.gr.jp/inquiry/index.php)

コンテスト詳細はこちら

https://www.umamikyo.gr.jp/contest_2019.html

うま味 郷土料理コンテスト2019

検索



第3回 うま味調味料活用 郷土料理コンテスト2018

優勝チーム 紹介



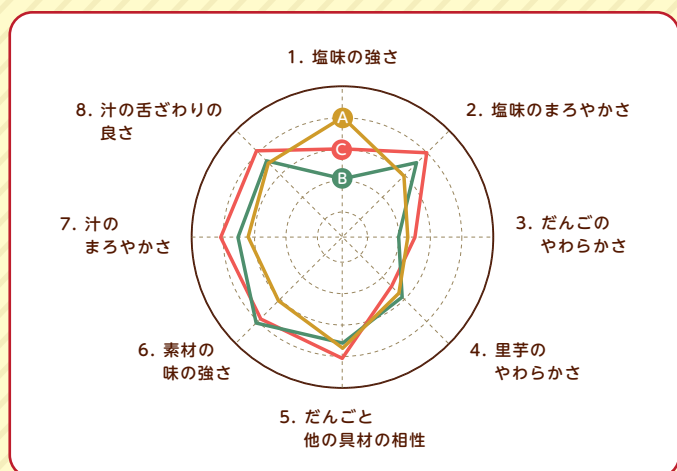
西南女学院大学 保健福祉学部 栄養学科
近江ゼミの皆さん

郷土料理には塩分が多くなりがちであるという側面もありますが、うま味調味料を用いて工夫することで、美味しく減塩することができました。だんご汁は県内各地で昔から日常食として親しまれてきた郷土料理です。私たちが考えた、うま味調味料を活用した「おいしくて気軽な減塩レシピ」が全国に広まって、日本の健康と食文化の伝承を支える料理となって欲しいと思います。



だんご汁 (大分県)

評価結果グラフ

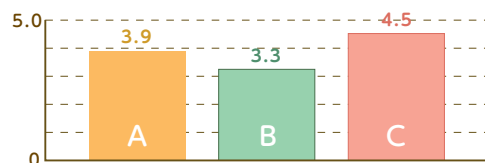


3通りの調味で検証!

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食分あたりの塩分	2.7g	1.5g	1.6g

AとCを比較すると… → 減塩率 **38%**

総合的なおいしさの評価



審査員長の総評

中村丁次先生より

地域の自然環境を大切に、食材を無駄なく使う郷土料理は、まさに持続可能な社会を作る料理です。そしてその郷土料理をおいしく減塩し、さらに健康に寄与することは重要なテーマです。このコンテストを通じて、それぞれの地域における環境、食文化、栄養、健康等、多彩な内容を包含した新たな郷土料理が創設されることを願っています。

受賞作品に対する審査員コメント

だんご汁の魅力は?

たんぱく質や糖質の他、現代の食事で取り入れにくくなってきている、根菜や乾物類も使用した、栄養バランスの良い料理です。

課題は?

塩分が1食当たり約2.7gと高めです。

おいしく減塩!

いりこだしのうま味成分イノシン酸とうま味調味料のうま味成分グルタミン酸との、うま味の相乗効果を利用して、減塩でもまとまりのある深い味わいを実現しています。

次世代への伝承について

いりこだしの魚くささをうま味調味料の活用によってやわらげ、魚ざらいのこどもや若い世代でも食べやすい味わいになりました。また、こどもたちに作る楽しさを伝えることを考え、だんごの新しい作り方を提案しています。次世代への伝承の可能性が広がりました。

2018年度のコンテストの内容や表彰式の様子は、新聞各紙やWEBニュースでも紹介されました。

皆様のご応募をお待ちしております。

過去のコンテスト結果は下記WEBをご覧ください。

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
☎ 03-3551-8368

過去の結果はこちら

https://www.umamikyo.gr.jp/contest_result_03_01.html

