

第3回



# うま味調味料活用 郷土料理コンテスト

# 2018

郷土の味をひきたてる  
にっぽんの味  
うま味



エントリー〆切

8月31日<sup>金</sup>

レポート提出〆切

9月28日<sup>金</sup>

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。

Awards ceremony

## 表彰式

12月8日(土) 味の素グループうま味体験館(川崎)にて実施。

優勝、準優勝グループの代表者各2名様をご招待。

Application method

## 応募方法

エントリー

開始 5月7日(月)

締切 8月31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1日(金)

締切 9月28日(金)

Judge

## 審査員

審査員長:公益社団法人 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 佐野 朋弘 氏  
株式会社オレンジページ「オレンジページ」編集長 鈴木 善行 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>



コンテスト詳細はこちら

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

うま味 郷土料理 コンテスト

検索



# 第2回うま味調味料活用 郷土料理コンテスト2017

## 優勝チーム 紹介



湯沢フラウアスリート村の  
皆さん

「納豆汁」は雪国の秋田県で江戸時代から食べられている郷土料理で、納豆、豆腐、油揚げ、味噌といった大豆製品を使用し、必須アミノ酸を多く含みます。

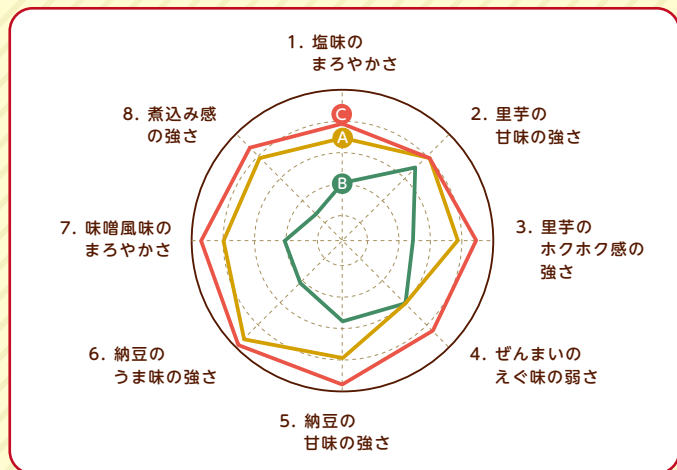
一方で塩分は決して低くなく、減塩を国で推奨している今、時代に沿って愛され続けるには、減塩も心掛けて次世代へ伝えていかなくてはなりません。

今回うま味調味料を使うことで、納豆のくさみや山菜のえぐ味が軽減されると同時に、納豆や味噌の甘味、うま味もきちんと感じられ、減塩してもよりおいしい「納豆汁」となることが分かりました。健康的においしく食べるため、特に濃い味好みの方には、ぜひうま味調味料を活用していただきたいと感じました。



レシピ名  
納豆汁  
(秋田県)

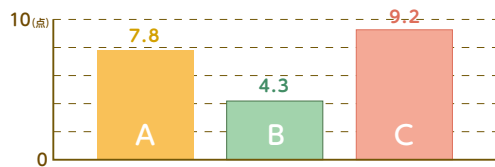
### 評価結果グラフ



3通りの調味で検証!

	A	B	C
レシピ種類	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	2.1g	1.5g	1.6g
Aに対する減塩率	-	28%	25%

総合評価



### 審査員講評

納豆汁の魅力は?

たんぱく質、カリウム、食物繊維など、次世代に必要な栄養素を多く含み、栄養バランスが良いことが特徴です。納豆をすり鉢ですりつぶしてから汁に加える独特の調理工程も含めて、伝承していきたい料理です。

課題は?

1食当たりの塩分量が多いことや、納豆の独特のにおいなど食べやすさにも改善の余地があります。

おいしく減塩!

うま味調味料を、納豆をすりつぶすときと仕上げに加えることで、調理時と喫食時のおいしさをやわらげる工夫をしているところが興味深いです。食べやすさを向上させると同時に、甘味やうま味も増し、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。「納豆汁」の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。

2017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。

詳しくは下記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

お問い合わせ・ご応募はこちら

<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.html>

うま味 郷土料理 コンテスト

検索

