

2020年7月吉日

公益社団法人 山形県栄養士会
会長 西村恵美子様

日本うま味調味料協会
門田浩子

日本うま味調味料協会主催、農林水産省・(公社)日本栄養士会後援

第5回「うま味調味料活用！郷土料理コンテスト」2020のご案内

拝啓 貴会におかれましては、益々ご繁栄のこととお慶び申し上げます。

日本うま味調味料協会主催の、第5回「うま味調味料活用！郷土料理コンテスト」2020のご案内をさせていただきたく、今年3月まで、弊協会の加盟企業であります、味の素社に在籍しておりました蘇武様より紹介を受け、ご案内を差し上げる次第です。

郷土料理はその土地の食文化を体現する重要な要素ではありますが、その成り立ちから塩分の多いものが多く、おいしく減塩することが次世代へと受け継いでいく一つの鍵になる可能性があります。本コンテストは、全国の皆様に、郷土料理本来の特徴を損ねることなく、うま味を活用しておいしく減塩したレシピを生み出していただき、それを全国へ発信することによって、郷土の食文化、味わい等を健康的に次世代へ継承していくことを目指して、2016年度より開催しております。

今年度は新型コロナウイルスの感染拡大が心配され、何かと不安定な状況ではございますが、より日々の健康的な食の必要性が高まる中、本コンテストが地域の食の再発見、おいしい減塩の浸透に繋がればと思ひ、ご案内させていただき次第です。また、参加される方々の密集を避けられるよう配慮し、応募条件の味覚評価人数を例年10人以上としていたものを、今年度は3人以上に変更いたしました。

本コンテストへの参加により、おいしく減塩できるうま味の働きについて、味覚評価を通じて科学的なアプローチで学び、実践に活かしていただくことができます。ぜひ、貴会会員の皆様にご参加いただきたく、ご案内申し上げます。

募集内容及び昨年度の結果につきましては、チラシをご一読いただき、詳細は日本うま味調味料協会HPをご覧ください。ご参加をご検討いただけましたら幸いに存じます。

(弊会HP https://www.umamikyo.gr.jp/contest_2020.html)

エントリー締切は8月31日(月)、応募用紙の提出締切は10月9日(金)となっております。ご不明点などございましたら、チラシに記載の日本うま味調味料協会連絡先までお気軽にお問合せください。

末筆ながら、貴会の益々のご発展をお祈り申し上げます。

敬具

第5回

うま味調味料活用！
郷土料理コンテスト

2020

郷土の味をひきたてる
にっぽんの味
～うま味～おいしく
減塩！

エントリー締切

8月31日(月)

レポート提出締切

10月9日(金)

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。

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3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12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(木)

締切 8月31日(月)

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(月)

締切 10月9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科長 中谷 弥栄子 先生
長野県立大学 健康発達学部食健康学科学科長 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)NHK出版「きょうの料理ビギナーズ」編集長 湯原 一憲 氏
(株)オレンジページ「オレンジページCooking」編集長 谷本 あや子氏

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_2020.html

うま味 郷土料理コンテスト2020

検索



第4回うま味調味料活用 郷土料理コンテスト2019

優勝チーム 紹介



管理栄養士・栄養士の仲間
りん・だら・じゃん

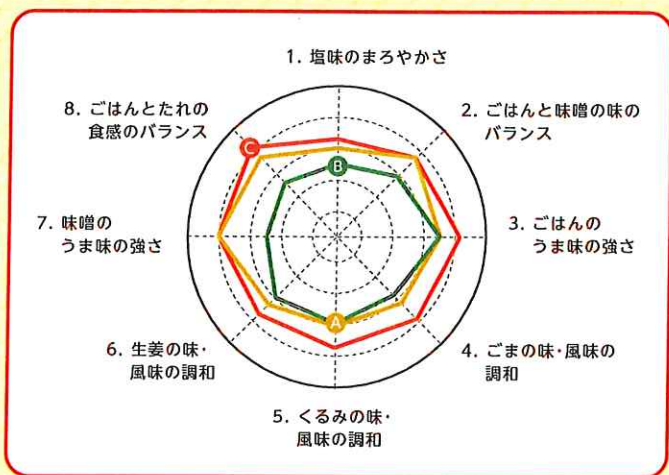
五平餅はご飯とみそを組み合わせた、万人に愛される素朴な郷土料理ですが、減塩等の健康志向や生活スタイルの変化から年々家庭で作る人が減ってきています。うま味調味料には素材の味を引き出す働きがあり、おいしく減塩することができました。

五平餅は日本人にも世界の人にも日本を代表するフードとして食べて欲しい味です。健康的に次世代に受け継いでいきたいと思えます。



五平餅 (愛知県)

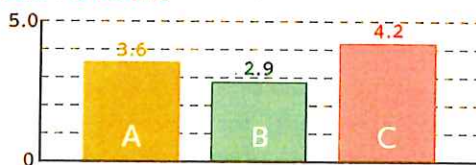
評価結果グラフ



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	2.2g	1.1g	1.2g
AとCを比較すると... → 減塩率 46%			

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

郷土料理は、生活、文化、さらに風土に影響されながら、長い時間をかけて創作されたものですが、消えかけているものもあります。次世代へと伝承していくには、人々の健康づくりに貢献できることを検証して必要があります。コンテストを通じ、それぞれの地域における環境、文化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

五平餅の魅力は?

行事食という側面も持ちながら古くから食べ継がれてきた、伝統ある郷土料理です。

課題は?

みそだれの塩分摂取量が気になります。作り手の減少も課題の一つです。

おいしく減塩!

炊飯時にうま味を加えることで、ごはんの甘味を引き出しました。みそだれの伝統の味を生かしつつ、みそを減らし、うま味を加えることでおいしい減塩を実現しました。

次世代への伝承について

うま味の活用で健康にも配慮しつつ、市販の加工品やオーブントースターの利用など、現代の調理事情も踏まえた工夫により、次世代でも作りやすくなりました。

2019年度のコンテストの内容や表彰式の様子は、新聞各紙や料理雑誌、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.umamikyoo.gr.jp/contest_result_04_01.html

