

# 実施していただくこと・レシピ検討時のルール・味覚評価の留意点

第7回「うま味調味料活用！ 郷土料理コンテスト」2022 にエントリーされた皆様へ

日本うま味調味料協会

この度は、「うま味調味料を活用！ 郷土料理コンテスト」にエントリーいただき、誠にありがとうございます。

下記内容をご確認の上、お進めくださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

記

## 〈1. これから実施していただくこと〉

### 【Step1】うま味調味料について学ぼう！

同封の冊子・リーフレットを読んで、うま味調味料についての理解を深めます。

\* 冊子「なるほど！うま味調味料」の全てのページをよくお読みください。

\* 冊子「うま味の秘密」、リーフレット「郷土料理を減塩でよりおいしく」は参考資料としてお読みください。

※ **まず、日本うま味調味料協会 HP より応募用紙をダウンロードしてください。ダウンロードはこちらからどうぞ。**

※ **各種応募用紙 Excel シートにある、「検討手順・応募用紙記入例」に従って、検討を進めてください。**

### 【Step2】〈応募用紙①〉あなたのおススメの郷土料理の魅力についてまとめよう！ (伝えたい郷土料理 1 品選びます)

### 【Step3】うま味調味料を使って、おいしい減塩にチャレンジしよう！

- (1) 〈応募用紙②〉伝えたい郷土料理の味の特徴を踏まえて、【Step4】で行う味覚評価の項目を設定します。
- (2) 〈応募用紙③-1〉伝統的なレシピをもとに、「うま味調味料」を使ったおいしい減塩レシピを検討します。  
\* 裏面の「減塩レシピ検討時のルール」を必ずご確認ください。
- (3) 〈応募用紙③-2〉考案したおいしい減塩レシピを、うま味調味料活用のポイントなどと共に紹介します。

### 【Step4】味覚評価をしてみよう！まとめてみよう！

- (1) 〈応募用紙④〉応募用紙②で決定した評価項目を転記して評価シートを作成し、3人以上を対象に味覚評価を行います。\* 裏面の「味覚評価に関する留意点」を必ずご確認ください。
- (2) 〈応募用紙⑤-1~3〉集計表にメンバー全員の評価点を入力します (集計・グラフ作成は自動で行われます)。
- (3) 〈応募用紙⑤-4〉味覚評価結果についての考察と、郷土料理伝承とうま味調味料の可能性について記述します。

### 【Step5】HP に掲載の「提出フォーム」から応募用紙を提出しよう！ (※ 出来上がりの料理写真もお忘れなく！)

締切り：2022年10月7日(金) 23:59 必着

提出物：◆応募用紙①、②、③、⑤ <Excel ファイルで提出>

◆メンバー全員の記入済み評価シート (応募用紙④に評価を記入したもの) <PDF 又は jpg 等の画像データで提出>

◆【減塩レシピ<うま味調味料活用>】で作った郷土料理の出来上がり写真<jpg 等の高画像データで提出>

提出方法：提出フォームよりお送りください。

応募用紙提出フォームはこちら

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

## 〈2. 審査・表彰について〉

### (1) 審査のポイント

伝承性	食文化も含めた郷土料理としての伝承性。
新世代へのフィット感	新世代に伝えることを意識して、検討したものであること。
うま味調味料の活用度	おいしく減塩する為のうま味調味料の活用度。
その他	指定された手順に沿って検討したかどうか。

### (2) 審査結果の発表・表彰・賞金と参加賞のお渡し方法

◆審査結果発表	2022年11月24日(木・和食の日) 日本うま味調味料協会HPにて発表。
◆表彰式	2022年12月17日(土) 詳細については、受賞者に後日ご連絡いたします。
◆賞金・参加賞	2022年12月24日(土)までにご指定の口座へ振込、参加賞はご指定の住所へ送付。

お問合せは  
こちら  
<https://www.umamikyo.gr.jp/inquiry/index.php>

応募用紙のダウンロードは  
こちらのサイトの  
【実施要項】から  
[https://www.umamikyo.gr.jp/contest/2022/index.html#page\\_overview](https://www.umamikyo.gr.jp/contest/2022/index.html#page_overview)

### 〈3. 取組の注意点〉

#### ● <使用できるうま味調味料>

- ・「味の素」「ハイミー」「いの一番」「フレーブ」のいずれかをご購入の上ご使用ください。
- ・白だし、つゆの素、だしの素（「ほんだし」等）等の配合型調味料の使用は不可とします（伝統的な郷土料理に必要な不可欠なものは使用可とします）。

※うま味調味料商品情報はこちらからご覧いただけます。

うま味調味料商品情報はこちら  
<https://www.umamikyogr.jp/spice/>

#### ● <本コンテストで対象とする郷土料理>

伝統的な郷土料理を対象とし、B級グルメや町興しメニューは対象といたしません。

#### ● <【Step3】 [郷土料理減塩レシピ検討時のルール] — 作成するレシピ — >

検討の手順及び、作成いただくレシピ（計3点）は下記の通りです。

**うま味調味料を活かしてよりおいしく減塩することと、次世代層の方でも作りやすい調理の工夫という観点で、検討をお進めください。**

手順①：【**伝統レシピ**】：伝統的な郷土料理のレシピと作り方を調べ、〈応募用紙③-1, ③-2〉に記入します。

手順②：【**減塩レシピ<うま味調味料活用>**】：

〈応募用紙③-1〉を用いて、うま味調味料を活用したおいしい減塩レシピを検討し、提案レシピを決定します。

※なお、レシピと作り方に、おいしく減塩するためのアレンジを加えることを可とします（アレンジに関する詳細は下記）。

決定したレシピを〈応募用紙③-2〉に記入します。

手順③：【**減塩レシピ(うま味調味料不使用)**】：

手順②で決定した提案レシピ【**減塩レシピ<うま味調味料活用>**】から、うま味調味料だけを抜いたレシピを〈応募用紙③-1, ③-2〉に記入します。

※うま味調味料の効果を評価するため、【**減塩レシピ<うま味調味料活用>**】と【**減塩レシピ(うま味調味料不使用)**】の**両方のレシピ及び作り方は、必ず、「うま味調味料使用の有無以外、全て同じ」にします。**

#### ● <【Step3】 [郷土料理減塩レシピ検討時のルール] — 減塩レシピに加えてよいアレンジ — >

上記手順②で可とするレシピと作り方のアレンジは下記の通りです。

**メインの食材や、メインの調味を大きく変えず、本来の郷土料理の特徴を損なわない範囲のアレンジを可とします。**

- 可の例) ・彩りとして新たな野菜を加える、郷土の食材を加えるなど ○
- ・ごま油を加える等、新たな調味料をアクセントとして加える ○
  - ・下ごしらえや、下調理（茹で、軽い炒め）の工程を加えるなど、調理方法の一部を変更 ○
  - ・《メイン食材が「塩漬けの鮭」の例》（現代では入手しにくく塩分が高い）塩漬けの鮭 ⇒ 鮭（生）に変更 ○
- 不可の例) ・《メイン食材が「鮭」の例》 鮭 ⇒ 豚肉に変更 鮭 ⇒ 野菜に変更 ×
- ・《メイン調味が味噌の例》 味噌 ⇒ 全量醤油や塩に変更 ×（一部変更は可）
  - ・《メイン調理が煮込みの例》 煮込み調理 ⇒ 揚げ調理に変更 ×

#### ● <【Step4】 [味覚評価に関する留意点] — 味覚評価方法 — >

先入観なく客観的に評価する為、評価サンプルの内容が分からないように、**記号P・Q・R**を用いて味覚評価を行います。

#### ● <【Step4】 [味覚評価に関する留意点] — 味覚評価サンプルの準備 — >

- ・調理後に取り分ける際、評価サンプルの内容が分からないよう、具材の種類など各サンプルの見た目を揃えるように留意します。
- ※【Step3】で【**減塩レシピ(うま味調味料不使用)**】と【**減塩レシピ<うま味調味料活用>**】に彩りとして野菜を加えた場合は、味覚評価時の盛り付けでは取り除くなど、できるだけ評価サンプルの内容が分からないように工夫します。
- ・各評価サンプルの喫食時の温度をなるべく揃えます。