



第9回 「うま味調味料活用！郷土料理コンテスト」 2024

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！
あなたのおススメの郷土料理の魅力を次世代へ伝えよう！

郷土料理の**伝承**と 減塩について

今世界中でサステナブルな地球環境や栄養が求められる中、各地域で環境や文化に影響されながら受け継がれてきた郷土料理は、まさに環境にやさしい料理であると言えます。一方で、郷土料理はその成り立ちから塩分が高いものも多い点で課題があり、おいしく減塩することで、環境だけでなく体にも、よりやさしい料理として継承していくことができると考えます。

本コンテストを 通じて**目指すこと**

受賞作品のよりおいしく減塩されたレシピや現代に合わせて作りやすく工夫された調理方法を、各種メディアや当サイトを通じて発信することで、環境にも体にもやさしく、かつ作りやすい郷土料理レシピとして伝えて行くことを目指します。
そして、考案された「おいしい減塩のための工夫」が普段の食生活の改善^{*}にも活かされるよう、受賞チームの取組みを発信していきます。

そして、
地域の栄養改善・コミュニティ活性化にも貢献して参ります！

2024年度のコンテストの特徴まとめ

2024年度の応募状況： エントリー：109件（前年度：102件）

●11月23日最終選考会 ●11月24日「和食の日」に速報発表 ●2025年1月中旬以降に最終発表を予定

全体的な傾向として、「若い世代における学びの一環としての応募の増加と定着」と、「地域貢献への想いを強く感じる取組みの増加」の2点が挙げられます。

◆ 若い世代における学びの一環としての応募の増加と定着

大学生、高校生の応募が増加し、高校生は、家庭科調べ学習授業や、探求授業の一環としての応募が多くみられました。昨年から継続応募の大学や高校もあり、若い世代における学びの一環として注目され、定着しつつある状況となっており、次世代への“食文化”と“おいしい減塩”のサステナブルな浸透につながっています。

◆ 地域貢献への想いを強く感じる取組みの増加

高齢者施設の管理栄養士と利用者からなるチームが、高齢者のwell-beingと世代を超えた地域コミュニティ活性化に繋げていくことを考えた応募で、見事優勝に輝きました。

また、今年の元旦に能登半島で起きた地震や9月の豪雨被害からの復興を祈念した応募も複数みられました。能登の郷土料理をおいしく減塩して、被災地でも作りやすい工夫を加えてレシピを考案し、能登の人々との共食場を作りたいといった声が集まりました。

当協会は、より一層、地域の栄養改善・コミュニティ活性化にも貢献できるよう、取組みを推進して参ります！

【優勝】

青森県 「青森県三戸郡 ひつつみ汁」

チーム名： レディーブロッサム

社会福祉法人秀峰会特別養護老人ホームさくら苑

伝統的なレシピに対する減塩率：67%

材料名	作りやすい分量 4人分
小麦粉	240g
うま味調味料（ひつつみ用）	小さじ1/3（1g）
水（ひつつみ用）	3/5カップ
にんじん	80g
ねぎ	80g
ごぼう	40g
干しいたけ	2g
干しいたけの戻し汁	1/4カップ
水	6カップ
花かつお	16g
鶏もも肉	160g
ごま油	小さじ2/3弱
うま味調味料（汁用）	小さじ1/3（1g）
酒	大さじ1・1/3
みりん	大さじ1強
濃口醤油	大さじ1強
黒こしょう	適量

一緒に作ることで郷土料理を継承していくことにも焦点を当て、小さな子どもからお年寄りまで「ひつつみ汁」を一緒に楽しみながら作れ、おいしく味わえる減塩レシピを目指した点が素晴らしい。

施設の90歳の利用者加藤様の「ひつつみ汁」をめぐる思い出と、文献調査と合わせて「ひつつみ汁」の特徴をまとめている。また、施設利用者様に味を何度も見てもらい、食べ慣れた人でもおいしいと感じられる減塩レシピをうま味調味料も活用することで作り上げた。

鰹だしは伝統レシピと同様に使用しつつ、昆布だしをうま味調味料に置き換えることで調理を簡略化し、調味料の種類をシンプルにして年代問わず作りやすいレシピに仕上げた。

※うま味調味料は、高核酸系うま味調味料を使用。



【減塩レシピ＜うま味調味料活用＞】の調理手順

- ① 小麦粉にうま味調味料（ひつつみ用）を混ぜ、水を加え、耳たぶより少し柔らかい程度までこねる。ラップに包み（またはポリ袋に入れ）生地を15分以上寝かせる。
- ② 干しいたけはもどして薄切り、にんじんは半月切り、ねぎ・ごぼうは斜め切りにし、ごぼうは水にさらす。鶏肉は小さめのひと口大に切る。干しいたけの戻し汁はとっておく。
※ 高齢者が食べる場合は、安全に食べられるように、にんじん・ごぼうは1~2mm厚さの極薄切り、ねぎは5mm~1cm厚さの斜め切り、鶏肉は1~1.5cmの大きさに切る。
- ③ 鍋に水を入れて、沸騰したら火を止めて花かつおを入れる。かつお節が沈むまで2分ほどおき、ペーパータオルを敷いたザルで静かにこす。
- ④ 鍋にごま油を熱し、鶏もも肉、②のにんじん・ごぼう・干しいたけを炒め、③の出汁と、とっておいた干しいたけの戻し汁を加える。
- ⑤ ④に、うま味調味料（汁用）、酒、みりんを加え、中火で10分ほど根菜が柔らかくなるまで煮た後、濃口醤油を加える。
- ⑥ ①の生地を、手でなるべく薄くのばしてちぎり、⑤に入れて煮る。ひつつみが汁の表面に上がってきて、透明感が出てきたら、火を止めてねぎを入れる。
※ 高齢者が食べる場合は、安全に食べられるように生地の厚みと大きさに注意する。生地をなるべく薄く延ばすのが大事なポイント。また、サイズが小さすぎるとかまずに飲み込んでしまう恐れがあるため、小さくなりすぎないように注意する。生地に打ち粉をして麺棒で薄くのばし、包丁で大き目のひと口大に切り分けてもよい。
- ⑦ お椀によそい、黒こしょうをひと振りする。

【準優勝】

長野県 「鯉こく」

チーム名： コイクイーン

長野県立大学 健康発達学部 食健康学科調理学ゼミ

伝統的なレシピに対する減塩率：43%

材料名	作りやすい分量 2人分
鯉（1切れ）	2切れ（380g）
水（下茹で用）	3・1/3カップ
水（煮汁用）	1・1/8カップ
酒	1/3カップ
みそ	大さじ2弱
みりん	大さじ2強
砂糖	小さじ2/3
しょうが	13g
ねぎ	20g
うま味調味料	小さじ2/3（2.0g）

江戸時代から続く鯉養殖の歴史等も含めて長野県の「鯉こく」文化を多面的に理解できるよう資料をまとめ、その魅力を余すことなく伝えた。

チーム名も若い世代へ興味を持ってもらえるようインパクトを意識して名付けた。調理時間が長く敬遠されがちな「鯉こく」を、圧力鍋を用いることで時短化。調味料を減らしても鯉の生臭みを抑えられるよう生姜やネギを加えて煮込み、うま味調味料も加えることで、伝統レシピを上回るおいしさに仕上げた点が素晴らしい。

一人暮らしや少人数家庭でも作りたいて思ってもらえるよう、冷凍保存後もおいしさが変わらないことを確認している点も評価に値する。

※うま味調味料は、低核酸系うま味調味料を使用。



【減塩レシピ＜うま味調味料活用＞】の調理手順

- ① しょうがは、薄切りにする。ねぎは、大きめの斜め切りにする。
- ② 鍋に水（下茹で用）を入れて火にかけ、沸騰したら鯉の切り身を入れて、2～3分ゆでる。
- ③ 圧力鍋に、下茹でした鯉、水（煮汁用）、酒、みそ、みりん、砂糖、①のしょうが・ねぎを入れ、15分間の圧力加熱調理をする。
- ④ 圧力加熱後、うま味調味料を加えて全体に混ぜ合わせ、器に盛る。

※ 圧力鍋は圧力値70kpaのものを使用。

【郷土愛賞】

秋田県 「サメの納豆汁」

チーム名：

秋田栄養短期大学 田中ゼミナール

伝統的なレシピに対する減塩率：56%

県北部の郷土料理である「サメの納豆汁」の魅力伝える郷土愛が伝わる作品。

「納豆汁の素」、「納豆せんべい」といった地元の商品を上手に取り入れ、調理の簡便化と、食べる楽しさアップを図った点がユニーク。

サメの臭み抜きと下味付けに甘酒とうま味調味料を用い、粉末納豆と味噌にうま味調味料を加え、コクを高めた。1杯から手軽に作れるおいしい減塩レシピに仕上げた。



材料名	作りやすい分量 4人分
サメ	80g
甘酒	2/5カップ弱
低核酸系うま味調味料(A)	4ふり (0.4g)
むき里芋	160g
高核酸系うま味調味料(B)	4ふり (0.4g)
にんじん	60g
木綿豆腐	120g
ネギ	80g
油揚げ	48g
なめこ	80g
わらび(水煮)	80g
ぜんまい(水煮)	40g
水	4・4/5カップ
味噌	大さじ2
低核酸系うま味調味料(C)	小さじ1/3・2ふり (1.2g)
粉末 納豆汁の素(2代目福次郎)	20g
納豆せんべい(いなふく米菓)	24g

【減塩レシピくま味調味料活用】の調理手順

- ① サメは角切りにしてバットなどに入れ、甘酒、低核酸系うま味調味料(A)を揉みこんで10分程度おき、臭み抜きをしておく。
- ② むき里芋はひと口大の乱切りにし、高核酸系うま味調味料(B)を揉みこんでおく。
- ③ にんじん、木綿豆腐は1cm角のさいの目切り、ネギは細かくきざむ。
- ④ 油揚げは1cm幅に切り、油抜きをしておく。
- ⑤ なめこはよく洗い、わらびとぜんまいは3cm長さに切る。
- ⑥ 鍋に水、①を甘酒ごと加え、にんじん、里芋を加えて火をかけ、沸騰したら豆腐、油揚げ、なめこ、わらび、ぜんまいを加えて、フタをしてさらに煮る。
- ⑦ 食材に火が通ったら火を止め、ネギを加える。
- ⑧ 味噌と低核酸系うま味調味料(C)、粉末納豆汁の素をボウルに入れ、⑦のだしを少しずつ加えながら泡立て器で混ぜてよく溶かす。
- ⑨ ⑦の鍋に⑧を加えて混ぜ、お椀に盛り、割った納豆せんべいをのせて完成。

【減塩サクセス賞】

広島県 「福山鯛うずみ」

チーム名：福山の儉約家

九州大学経済学部 3年（親子）

伝統的なレシピに対する減塩率：69%

江戸時代に福山城の城下町で生まれた当時の時代背景を伝える料理を、全国へ伝えたいという思いが伝わる。

うま味調味料を用いることで鯛のうま味を高め、根菜のえぐ味を和らげ、素材の持ち味を引き立てることで、おいしさを向上させながら69%もの減塩を実現させた。

電子レンジ調理も取り入れ、コンロが一口しかない単身世帯でも作れるレシピに仕上げた。



※うま味調味料は、低核酸系うま味調味料を使用。

【減塩レシピ＜うま味調味料活用＞】の調理手順

- ① 水1・4/5カップにいりこ4本を入れて出汁をとる
- ② 干し椎茸は少量の水に入れて戻しておき、ふやかした椎茸を4つ切りにする。
※椎茸の戻し汁は捨てないでください（⑧で使用）。
- ③ 鯛は食べやすい大きさに切り、うま味調味料小さじ1/3をふり、10分置く。
小海老も同様にうま味調味料を6ふりして10分置く。
- ④ 里芋はさいの目切りにして、水にさらす。
- ⑤ 人参はさいの目切りにする。ごぼうはたわしで土を洗い落として薄切りにし、水にさらしてあくを抜く。
- ⑥ ④⑤の根菜を耐熱容器に入れ、濃口醤油とうま味調味料を6ふり加え、ふんわりとラップをして3分加熱する。※つまようじがすーっと通る柔らかさになるまで加熱する。
- ⑦ 豆腐はさいの目切りにする。
- ⑧ ①のいりこ出汁に②の干し椎茸の戻し汁、濃口醤油、みりん、うま味調味料小さじ1/3を加え、火にかける。
- ⑨ ⑧の出汁に⑥の根菜を入れ、沸騰したら③の鯛・小海老を入れ、最後に⑦の豆腐を加える。
※好みの濃さになるまで水分をとばす
- ⑩ お椀の底に⑨を入れ、具材を覆い隠すように上からご飯を乗せる。
お好みで海苔やゆず、三つ葉をのせる。

材料名	作りやすい分量 2人分
鯛	240g
小海老	60g
干し椎茸	10g
里芋	100g
人参	60g
ごぼう	40g
濃口醤油(下味用)	小さじ1
絹ごし豆腐	200g
水	1・4/5カップ
いりこ	4g
干し椎茸の戻し汁	大さじ2
濃口醤油	小さじ2
みりん	小さじ2
うま味調味料	小さじ1・2ふり (3.2g)
ご飯	400g
海苔(飾り用)	2g
ゆず(飾り用)	4g
三つ葉(飾り用)	2g

【アレンジ賞】

石川県 「はす蒸し」

チーム名： アラフォー専門学生！

華学園栄養専門学校管理栄養士科 4年

伝統的なレシピに対する減塩率：59%

※れんこんに加える卵白・片栗粉・塩を、はんぺんに置き換え、簡略化した。

材料名	作りやすい分量 2人分
れんこん	150g
はんぺん	7.6g
たら	50g
酒	小さじ1/2強
うま味調味料 (A)	2ふり (0.2g)
ほうれん草	20g
えび	30g
しめじ	12g
だし汁	3/4カップ
みりん	小さじ1・1/2
塩	0.2g
薄口しょうゆ	小さじ1
うま味調味料 (B)	2ふり (0.2g)
片栗粉	大さじ1/2強

今年の元旦の地震や9月の大雨被害に見舞われた能登半島の復興への願いが込められた応募作品。

かつてハレの日の家庭料理だったが、現在作られなくなってきていることを踏まえ、家庭で作りやすい調理法を提案し、加賀れんこんの魅力伝え、継承・復興に繋がりたいという強い思いが伝わる。

うま味調味料を食材の下ごしらえ等に用いておいしく減塩し、フードプロセッサー等の活用で調理の大幅な簡便化に挑戦した。

※うま味調味料は、低核酸系うま味調味料を使用。



【減塩レシピ＜うま味調味料活用＞】の調理手順

- ① れんこんは皮をむいてひと口大に切り、粗みじんになるまでフードプロセッサーにかける。
- ② ①にはんぺんを加え、混ぜる程度にフードプロセッサーにかける。
- ③ たらは酒とうま味調味料 (A) で下味をつける。
- ④ ほうれん草は、うま味調味料小さじ1・2/3 (5g・分量外) を入れた500mlの氷水にとる。水気をきり、3cm幅に切る。
- ⑤ えびは下茹でする。しめじは石づきを取り、下茹ですておく。
- ⑥ 耐熱性容器に③のたらを入れ、②をかけて丸く成型し、電子レンジ500Wで1分30秒加熱する。
- ⑦ 鍋にだし汁、みりん、薄口しょうゆ、うま味調味料 (B) を入れて混ぜ、弱火で加熱する。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑧ ⑥に④のほうれん草、⑤のえび・しめじを添え、⑦をかけて仕上げる。

【ノスタルジー賞】

静岡県 「とろろ汁」

チーム名：COOK MORI

名古屋大学 農学部 応用生命科学科3年（親子）

伝統的なレシピに対する減塩率：36%

江戸時代に丸子の宿場町で名物だったことや、現在大学生で一人暮らしをしている応募者の子どもの頃の体験をまとめ「とろろ汁」の魅力伝えた。

入手しづらい自然薯を長芋に換えてもおいしく味わえるようにうま味調味料を加え、サバ出汁に用いる生サバを鯖缶で代用し簡便化。思い出の味をおいしく減塩しつつ再現し、現代に合ったレシピに仕上げた。

現役大学生の等身大の想いが伝わる。



※うま味調味料は、低核酸系うま味調味料を使用。

材料名	作りやすい分量 2人分
米	1合
胚芽押麦	1/4カップ
長芋	200g
水	3/4カップ
かつお節	2g
さば缶	60g
味噌	大さじ1
うま味調味料	4ふり (0.4g)
ねぎ	適量
わさび	適量
きざみのり	適量

【減塩レシピ<うま味調味料活用>】の調理手順

- ① 麦ご飯を炊く。
- ② ピーラーで長芋の皮をむき、すり鉢の溝に当てながら円を描くようにすりおろし、すりこぎですり混ぜる。
- ③ 鍋に分量の水を沸騰させてかつお節を入れ、弱火にして3分経ったら火を止め、かつお節を取り除く。
- ④ ③に分量のさば（缶）を加え、沸騰したらアクを取りながら弱火にして3分ほど煮る。
- ⑤ ④に味噌を入れて溶かし、仕上げにうま味調味料を加える。
- ⑥ ②の長芋に⑤を少しずつ入れながらしっかり混ぜる。
- ⑦ 麦ご飯に⑥をかけて、お好みで、ねぎ、わさび、きざみのりを入れていただく。