



# うま味調味料活用! 郷土料理 コンテスト2021

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

レポート提出締切

8月31日(火)

10月8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！

- ・うま味の活用法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11日(土)開催予定。開催場所等の詳細については、受賞者に後日ご連絡いたします。

## Application method 応募方法

エントリー

開始 5月6日(木)

締切 8月31日(火)

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(火)

締切 10月8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学科長 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」 浜岡 さおり編集長  
㈱NHK出版「きょうの料理ビギナーズ」 米村 望 編集長  
㈱オレンジページ「オレンジページCooking」 藤井 裕子編集長

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\\_2021.html](https://www.umamikyo.gr.jp/contest_2021.html)

うま味 郷土料理コンテスト2021

検索



# 第5回 うま味調味料活用！郷土料理コンテスト2020

## 優勝チーム 紹介

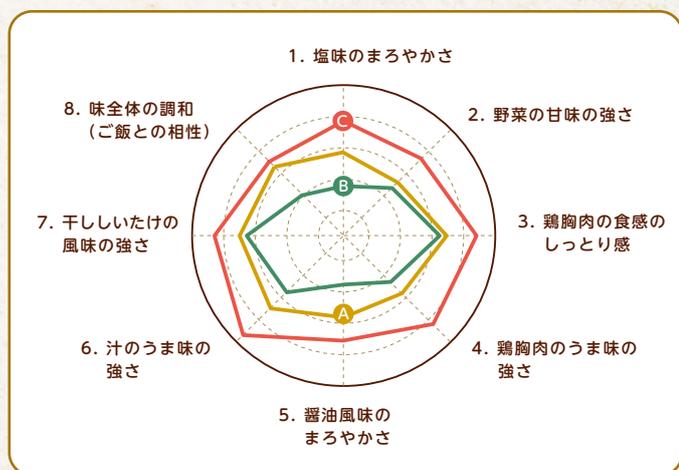


### 鶏飯（鹿児島県） 親子三世代チーム コウチャンズ

郷土料理の中には、「鶏飯」のように炊飯器や冷ご飯などを活用することで非常に簡単に作れて栄養バランスが良く、誰もが満足のかい料理があるということを知っていただくたいです。

うま味調味料を使用するのは今回が初めてでしたが、もっと早くから知って使っていれば良かったと思うほど、たったひと手間でできる料理への効果性（減塩等）と利便性の高さに驚かされました。

### 評価結果グラフ

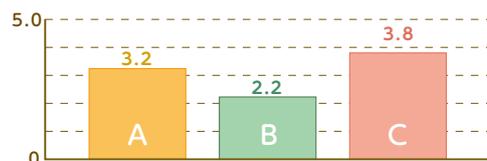


3通りの調味で検証！

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食あたりの食塩相当量	2.9g	0.8g	1.4g

AとCを比較すると… → 減塩率 **53%**

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

WHOが新しい食事のガイドラインを出すなど、地球環境に負荷をかけない食事の在り方が問われている中、このコンテストは郷土料理の持続可能性と、健康(減塩)の2軸を求めるものであり、これからさらに重要な取組となっていくものと考えます。応募作品はどれも伝統性や持続性ということを大きなメッセージとして発しており、特に受賞作品はそのことを十分に満足するものでした。

### 受賞作品に対する審査員コメント

#### 鶏飯の魅力は？

季節に応じた食べ方で年間を通じて楽しめる、ハレでもケでも食される人気の郷土料理です。

#### 課題は？

若い世代で作る機会が少ない点が課題です。

#### おいしく減塩！

鶏胸肉の下味にうま味調味料を使用し、特有の臭みを抑え素材本来のうま味を引き出すことで、食べやすさとおいしさをアップ。53%の減塩に成功しました。

#### 次世代への伝承について

炊飯器の活用で調理のハードルをぐっと下げ、若い世代でも調理しやすくなりました。

2020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\\_05\\_01.html](https://www.umamikyo.gr.jp/contest_result_05_01.html)

