

#減塩GO

『栄養と料理』は
減塩するあなたを応援します

ごはんがこんがりと焼ける
こんろ。まんべんなく熱を
行きわたらせるための絶妙
な台は夫の手作り。長年使
っている五平餅の木の棒は、
母親がもらってきたという
杉の板を細く切ったもの。

魅力あふれる 郷土の味

次世代に伝えたい

郷土料理は時代の変遷に伴い、作り手の減少や塩分の高いものが多いなど課題もあり、次世代への継承に懸念があります。食文化を健康的に残していきたいと高い志を持つ人たちが参加する「うま味調味料活用！郷土料理コンテスト」は2019年に第4回を迎えました。見事受賞した2チームの地域を、審査員も務める本誌編集長が訪ね、郷土料理の魅力と減塩のコツをレポートします。

撮影／公文美和 取材・文／浜岡（本誌）

五平餅

山間部で作られてきた
おもてなしの一品

愛知県の管理栄養士である広瀬輝美さんと栄養士の肆矢和子さんが組んだチーム「りん・だら・じやん」が応募した「五平餅」が、第4回郷土料理コンテストの優勝作品に輝きました。

彼女たちが地元、岡崎市に伝わるさまざまな郷土料理の中から五平餅を選んだ理由は、糖質が敬遠される風潮の中、栄養的特徴や自給率の高さから米は重要な食べ物であること。また、塩分は高めながらも幅広い世代に受け入れられる味わいで、作り方や食べ方がユニークである点だったといいます。しかしながら、彼女たちの日常でさえ、すでに五平餅は「買っただけ食べるもの」。今もなお手作りしている人を見つけるには少々時

間を要したようです。

取材当日、五平餅を作ってくれたのは、肆矢さんのストレッチ運動仲間であるという柘植すみ子さん。ご両親が県内の山間部出身で、子どものころごちそうといえば蜂の子ごはんと言われたそうです。その名前の由来は、形状や最初に作った人の名前など諸説あるとか。作り方は簡単。炊きたてのごはんをつぶして木の棒につけ、こんがり焼いたら甘いみそだれをからめるといっていいです。

かつては囲炉裏に刺して焼きましたが、柘植さんはガスコンロで焼きます。45度の銀色の可動台は夫が木材にアルミ箔を巻いて作ってくれたもの。「好物だから積極的にね」と柘植さんが笑いました。



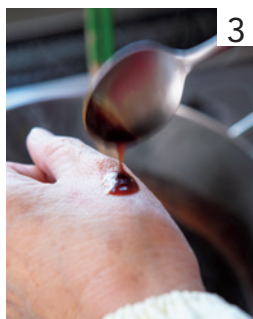
優勝者の肆矢和子さん（左）と広瀬輝美さん（右）。中央は長年五平餅を自宅で作っているという柘植すみ子さん。



すり鉢にいりごまを入れ、香りが立つまですりこ木ですりつぶす。



なべにまず豆みそを入れ、熱湯でとく。みそと同量の砂糖を加え、煮つめる。



みりんを加えて、とろみがつくまで煮つめる。ごまを加えて混ぜる。



白米（うるち米）は普通の水加減で炊く。熱いうちにすりこ木でしっかりつぶす。



ラップを広げ、ひとつかみ分のごはんを棒状にのげる。写真の量で約250g。



ラップを一度開き、中央に木の棒をのせてぐっと押し込み、棒をごはんで包む。



仕上げたい大きさにゆるくラップで包み、手のひらのつけ根でたたいて整形する。



盆にラップを敷く。ごはんのラップをはずし、くっつかないように並べる。



1本ずつこんろにのせ、返しながら両面をこんがり焼く。たれを全面にかける。



なべの縁に棒をトントンと当て、余分なたれを落としてから皿に盛る。

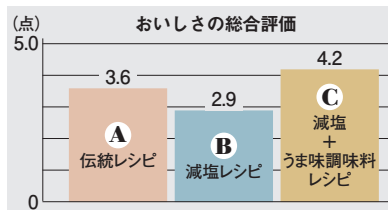


もちりとしたごはんごまの風味が香ばしいみそだれがよく合う。栢植さんは、余ったみそだれをふろふき大根などに活用するという。

うま味調味料活用！ 郷土料理コンテストとは？

郷土料理を健康的に伝承する目的で、うま味調味料を活用して「おいしく減塩」したレシピを募集し、全国に発信していくコンテスト。2人以上でチームを組んで郷土料理を1品選び、伝統的なレシピA、減塩レシピB、減塩しつつうま味調味料を活用したレシピCの3種の料理を作成し、10人以上で味覚評価（5点満点）を実施。その結果をまとめて応募します。募集要項の詳細は下記参照。
<https://www.umamikyogr.jp/>

うま味調味料を活用しておいしく減塩するには？ ～優勝チーム「りん・だら・じゃん」の応募作品より～



1食あたりの塩分

- A 2.2g
- B 1.1g
- C 1.2g

AとCを比較すると…

減塩率 **46%**

1 炊飯時に加える

ごはんを炊くさいに1合に対して1ふり（0.1g）のうま味調味料を加え、ひと混ぜして炊飯します。

2 みそだれに加える

伝統的な配合は変えず、豆みそと砂糖を減らしてうま味調味料を1食分で2ふり（0.2g）加えます。

炊飯時にうま味調味料を加えることで、ごはんの甘味とうま味を引き出せたようです。豆みそと砂糖を伝統レシピの半量にしても高評価が得られたのは、うま味調味料でうま味が補われ、みそだれの味のバランスが整い、ごはんとも調和したためではないかと考えます。



鮮やかな朱が美しい沖縄県の伝統工芸品、琉球漆器。汁の舌ざわりはポタージュのようで、各素材が引き立ちながらも後味はやさしい。

グー汁

沖縄県

老若みんなで楽しめる
滋味深い「お汁」

「沖縄料理と琉球料理の違いをご存じですか？」——準優勝した沖縄のチーム「Rikkaru＊Kitchen 琉球」（石川薫さん・璃々花さん親子）の表彰式でのスピーチは、このような問いから始まりました。今や沖縄県外でもタコライスやスパムおにぎりが手軽に食べられるようになっていきます。しかしながら、これらはアメリカの影響を受けた食文化で、中国との交易によって育まれた琉球料理とは、使われる材料も調理法もまったく別物です。

今回、石川さん親子が応募作品として選んだ「グー汁」。その名は大豆をすりつぶした「呉汁」に由来し、料理の仕込みは「大豆を



左はグー汁の作り手の仲村公子さん、右は準優勝チームの代表者である石川薫さん。



やわらかくゆでた三枚肉は端からスライスし、繊維に直角に細切りにする。



油揚げは味なじみをよくするために約5分ゆで、水けをよくきって短冊に切る。



血合いつきの厚削りを水1タに対して10g使い、沸騰湯で約5分じっくり煮出す。



カツオだしと呉汁、みそのほか、汁の実として皮つきの豚の三枚肉(二度ゆでこぼす)、カステラかまぼこ(全卵と卵黄、魚のすり身を使い、蒸して揚げたもの)、油揚げ(沖縄には正方形のものもある)。



いなむちみそ(塩分6%の白みそ)をときのばして混ぜ、塩で味をととのえる。



汁の実をすべて加える。いづれも加熱ずみの材料なので、温まればよい。



煮立つ直前の火加減でときどきかき混ぜ、アクを除きながら20〜30分煮る。



大豆は一晩水でもどし、薄皮をとり除く。かぶるくらいの水を加えて攪拌し、なべに入れる(呉汁)。カツオだしを加え、火にかける。



なめらかになるまでミキサーで攪拌します。

うま味調味料とその活用法 ～おいしい減塩～

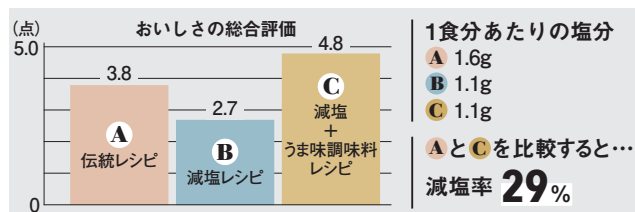
うま味調味料は、さとうきびなどの農作物を原料に発酵法で作られる、グルタミン酸を主成分とする調味料です。

受賞チームのレポートからも、うま味調味料には料理にうま味を加えるだけでなく、相乗効果[※]で食材のうま味を強め、食材の持ち味を引き立て、料理の味全体を調和させる働きがあることがわかります。うま味調味料を“おいしい減塩”に活用しない手はありませんね。(浜岡)

※グルタミン酸とイノシン酸またはグアニル酸を組み合わせるとうま味が増強される。

うま味調味料を活用しておいしく減塩するには？

～準優勝チーム「Ririkaru＊Kitchen～琉球」の応募作品より～



1 豚肉の下ゆでに活用

豚三枚肉(約800g)をゆでるさい、ゆで汁にうま味調味料を約5ふり(約0.5g)加えます。

2 仕上げの調味に

みそを30%減らし、仕上げにうま味調味料を1食分で1ふり(0.1g)使います。

「豚肉のゆで汁にうま味調味料を加えることでうま味の相乗効果により、豚肉の味が引き立てられたと思います。また仕上げにうま味調味料で味をととのえることで、みそを減らしでもしっかりうま味が補われ、味がまとまり、おいしく減塩することができました。」

「グー汁は汁の実を入れないレシピもあります。いづれにせよ外食や中食などでも今は食べる機会がなく、家庭でも作らなくなりました。でも、豆腐を家庭で手作りにしていた時代は、あたりまえのように作られていたのですね」
そのお汁は、食文化の伝承に尽力する人々の思いが感じられる、温かみのある味わいでした。

仲村さんは琉球調理師専修学校の講師で、2018年に誕生した「琉球料理伝承人」の第1期生でもあります。琉球料理の記憶は明治生まれの祖父母との生活にさかのぼるといいますが、加えて、松本料理学院院長・松本嘉代子さんに師事し、琉球料理を体系的に学んできたそうです。

水につける」ところから始まりま
す。料理教室で子どもたちに料理を教えると同時に、琉球料理を勉強中の薫さん。その師である仲村公子さんの料理教室でグー汁を食べ、
「こんな料理があったのか」と驚きを覚えたとか。ちなみに沖縄では、汁物は「お汁」と呼ばれています。



出典：月刊『栄養と料理』2020年4月号 別刷り
(発行・制作／女子栄養大学出版部・協力／日本うま味調味料協会)