

再認識

郷土料理を減塩でよりおいしく

— うま味調味料 活用教室 —

福島編



池田洋子先生
桜の聖母短期大学
生活科学科教授

日本の各地で長く育まれてきた郷土料理を現代に受け継いでいくには、減塩が1つのカギとなります。

うま味調味料の活用で郷土食をおいしく減塩しようという体験教室の第2回目が、福島県桜の聖母短期大学において開かれました。

(初回は北海道編—2015年3月号で紹介)

とり上げた料理は、凍み大根の煮物とけんちん汁です。



聖母マリア像が迎える
桜の聖母短期大学(福島市)



「凍み文化」の食材。奥はごぼうの葉入り凍みもち、中央は凍み大根、手前は凍み豆腐。凍み豆腐はけんちん汁に入れても合う。

東北地方には「福島など」は、冬の寒風で大根や豆腐

第2部は、福島の郷土料理、凍み大根の煮物とけんちん汁の調理と味覚評価です。池田先生

「凍み文化」を
現代に合わせて、再創造

とふりすると苦味がやわらぐなどの、隠れわざも紹介され、学生たちは舌で効果を確かめ、理解を深めていました。

「凍み文化」を

現代に合わせて、再創造

とふりすると苦味がやわらぐなどの、隠れわざも紹介され、学生たちは舌で効果を確かめ、理解を深めていました。

とふりすると苦味がやわらぐなどの、隠れわざも紹介され、学生たちは舌で効果を確かめ、理解を深めていました。

とふりすると苦味がやわらぐなどの、隠れわざも紹介され、学生たちは舌で効果を確かめ、理解を深めていました。

とふりすると苦味がやわらぐなどの、隠れわざも紹介され、学生たちは舌で効果を確かめ、理解を深めていました。

とふりすると苦味がやわらぐなどの、隠れわざも紹介され、学生たちは舌で効果を確かめ、理解を深めていました。

とふりすると苦味がやわらぐなどの、隠れわざも紹介され、学生たちは舌で効果を確かめ、理解を深めていました。

とふりすると苦味がやわらぐなどの、隠れわざも紹介され、学生たちは舌で効果を確かめ、理解を深めていました。

とふりすると苦味がやわらぐなどの、隠れわざも紹介され、学生たちは舌で効果を確かめ、理解を深めていました。

とふりすると苦味がやわらぐなどの、隠れわざも紹介され、学生たちは舌で効果を確かめ、理解を深めていました。

とふりすると苦味がやわらぐなどの、隠れわざも紹介され、学生たちは舌で効果を確かめ、理解を深めていました。

とふりすると苦味がやわらぐなどの、隠れわざも紹介され、学生たちは舌で効果を確かめ、理解を深めていました。

とふりすると苦味がやわらぐなどの、隠れわざも紹介され、学生たちは舌で効果を確かめ、理解を深めていました。

とふりすると苦味がやわらぐなどの、隠れわざも紹介され、学生たちは舌で効果を確かめ、理解を深めていました。

とふりすると苦味がやわらぐなどの、隠れわざも紹介され、学生たちは舌で効果を確かめ、理解を深めていました。

とふりすると苦味がやわらぐなどの、隠れわざも紹介され、学生たちは舌で効果を確かめ、理解を深めていました。

とふりすると苦味がやわらぐなどの、隠れわざも紹介され、学生たちは舌で効果を確かめ、理解を深めていました。

とふりすると苦味がやわらぐなどの、隠れわざも紹介され、学生たちは舌で効果を確かめ、理解を深めていました。

とふりすると苦味がやわらぐなどの、隠れわざも紹介され、学生たちは舌で効果を確かめ、理解を深めていました。

「凍み大根の煮物」凍み大根への効果、独特の風味を損なうことなく、うま味調味料によりえぐ味が緩和され、甘味ややわらかさが増した。

「凍み大根の煮物」凍み大根への効果、独特の風味を損なうことなく、うま味調味料によりえぐ味が緩和され、甘味ややわらかさが増した。

「凍み大根の煮物」凍み大根への効果、独特の風味を損なうことなく、うま味調味料によりえぐ味が緩和され、甘味ややわらかさが増した。

「凍み大根の煮物」凍み大根への効果、独特の風味を損なうことなく、うま味調味料によりえぐ味が緩和され、甘味ややわらかさが増した。

うま味調味料が

食材の持ち味を引き出す

うま味調味料が

食材の持ち味を引き出す

うま味調味料が

食材の持ち味を引き出す

うま味調味料が

食材の持ち味を引き出す

うま味調味料が

食材の持ち味を引き出す

うま味調味料が

食材の持ち味を引き出す

うま味調味料が

食材の持ち味を引き出す

うま味調味料が

食材の持ち味を引き出す

うま味調味料が

食材の持ち味を引き出す

うま味調味料が

食材の持ち味を引き出す



うま味調味料は他の調味料とともに加えるだけ(けんちん汁)。



もどした凍み大根はまずもどし汁でやわらかく煮る。



凍み大根。上はもどす前のもの。下はぬるま湯で10時間もどしたものの。



カツオだしにうま味調味料を加えた実験では、「全然違う！」と驚きの声。右端は日本うま味調味料協会の門田浩子さん。



味覚評価用に盛り分けた料理(けんちん汁)。



調理は菊地節子先生(左)の指導で、3班同時進行で手際よく進行。



真剣に味見して、違いがわかると笑顔に。

けんちん汁

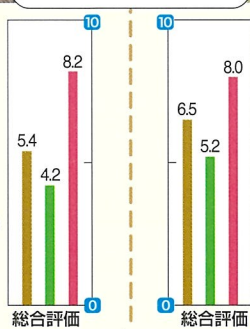
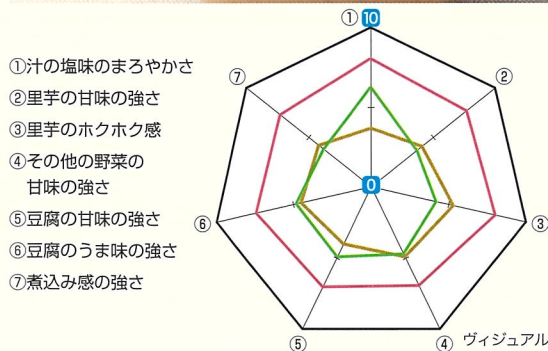
大根、にんじん、ごぼう、里芋、こんにゃく、もめん豆腐は食べやすく切って順にごま油でいため、水と酒を加えて10分煮、ねぎの小口切りを加える。調味はしょうゆと塩で。
Cは**B**の調味分量にうま味調味料を加える。器に盛り、好みで小ねぎを散らす。



1食分の塩分 **A**: 1.5g **B**: 1.1g **C**: 1.1g

3通りの調味

— **A**: 一般的な調味
 — **B**: 減塩 (Aより3割減塩)
 — **C**: 減塩 (Aより3割減塩) + うま味調味料



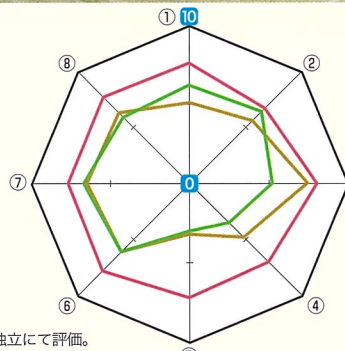
※ ヴィジュアルアナログスケール法によりA・B・Cを独立にて評価。最大値・最小値を除いた10人の平均値

凍み大根の煮物

凍み大根はぬるま湯に10時間浸してもどし、軽くもんで絞り、1cm幅に切ってもどし汁で約15分やわらかく煮る。冷凍むき身アサリを加えて5分煮、ねぎのぶつ切りを加える。しょうゆ、酒、砂糖を加え、**C**は**B**の調味分量にうま味調味料を加え、落としぶたをしてさらに20分煮る。器に盛り、ゆずの皮をのせる。



1食分の塩分 **A**: 1.0g **B**: 0.7g **C**: 0.7g



① 塩味のまろやかさ
 ② 凍み大根の干した独特の風味
 ③ 凍み大根のえぐ味の弱さ
 ④ 凍み大根の甘味の強さ
 ⑤ 凍み大根のやわらかさ
 ⑥ アサリのうま味の強さ
 ⑦ アサリのしっとり感
 ⑧ ねぎの甘味の強さ

* 料理のくわしい作り方は、日本うま味調味料協会ウェブサイト <http://www.umamikyogr.jp/> をご覧ください。

教室で。性がみえてきた体験と講評。多くの可能性がみえてきた体験教室でした。

味覚評価後、学生からは「うま味調味料で野菜の苦味、えぐ味がおさえられるのは発見だった」「食育にも役立つのでは」「味覚が低下しがちな高齢者の食事にも活用したい」等の意見が出ました。

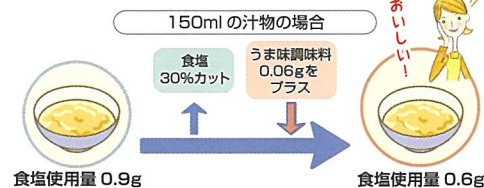
広がるうま味調味料の可能性

郷土料理を若者にも合う味に
 汁への効果／煮込み感が増し、まろやかなまよりのある味になった。

アサリ、ねぎへの効果／うま味が補われることにより、煮込み後もアサリ本来のおいしさが保たれた。しっとり感が増し、食感も向上した。ねぎも持ち味である甘味が増した。

うま味調味料の使用目安

★塩分を30%減らし、減塩後の塩分の約10%のうま味調味料を加えると、減塩前とおしは変わりません。
 ★うま味調味料の使用量は、料理の塩分に対して5～10%が目安です。



* うま味調味料のナトリウム量は約12%。食塩(約39%)と比べてずっと低く、使用量も少ないので、摂取するナトリウムはごくわずかです。(※:すべて重量)

うま味調味料ってなに？

- ※ グルタミン酸を主にうま味成分を配合した、料理にうま味をプラスする調味料です。
- ※ 原料はサトウキビの糖蜜や、イモ、トウモロコシなどのでんぷん。しょうゆやみそと同様に発酵で作られる調味料です。
- ※ 1908年に商品化され、100年以上の間愛され続けています。

7月25日は「うま味調味料の日」だよ。

うま味調味料

うま味調味料のうれしい情報満載！見てね！
www.umamikyogr.jp/ 日本うま味調味料協会



学生と郷土料理

- ♥ 多くの学生が「けんちん汁は食べても、凍み大根の煮物はまず食べる機会がない」そうですが、おいしいと好評でした。
- ♥ 福島県北部の国見町と連携して凍み文化を研究する学生は「凍み大根は最近作る人も減っていますが、ぜひ残したい味です」。存続には「作り方を広報、うま味のきいた減塩健康食に再創造、学校給食の一品に」等、具体案が続々と。
- ♥ 「イカににんじん」や「ひきないうり」も愛着のある郷土料理です。



池田先生(後列左)、調理実習指導の菊地節子先生(後列右)と学生。 撮影/花田真知子